



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Löffelholz, Manuel

Verein: Arnstadt
Startnummer: 241

Strecke: 10,00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:27

Geschwindigkeit: 10,63 km/h
Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 84 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 70 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 9(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	7:58	4:41	7	2:20	60	2:59	1,70	7:58	4:41	9	2:20	32	0:21
Runde 2	2,34	12:55	5:31	9	4:49	69	5:29	4,04	20:53	5:10	9	7:09	21	1:04
Runde 3	2,34	13:49	5:54	9	5:34	71	6:11	6,38	34:42	5:26	9	12:43	21	3:32
Runde 4	2,34	14:04	6:00	9	5:34	71	6:28	8,72	48:46	5:35	9	18:17	21	5:15
Letzte Runde Ziel	1,30	7:41	5:54	9	2:57	69	3:26	10,00	56:27	5:38	9	21:14	70	24:33