



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Merrbach, Frank

Verein: Friedrichroda

Startnummer: 301

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 35:13

Geschwindigkeit: 17,04 km/h

Laufleistung: 3:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 2 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 2 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 1(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,70	5:38	3:18	1	-	3	0:39	1,70	5:38	3:18	1	-	57	
Runde 2	2,34	8:06	3:27	1	-	2	0:40	4,04	13:44	3:23	1	-	59	
Runde 3	2,34	8:15	3:31	1	-	2	0:37	6,38	21:59	3:26	1	-	59	
Runde 4	2,34	8:30	3:37	1	-	2	0:54	8,72	30:29	3:29	1	-	59	
Letzte Runde Ziel	1,30	4:44	3:38	1	-	4	0:29	10,00	35:13	3:31	1	-	2	3:19