



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Köhler, Thilo

Verein: AN Bosserode

Startnummer: 239

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:54

Geschwindigkeit: 14,67 km/h

Laufleistung: 4:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 4(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 | 6:41 | 3:55 | 5 | 1:03 | 28 | 1:42 | 1,70 | 6:41 | 3:55 | 4 | 1:03 | 47 | |
| Runde 2 | 2,34 | 9:24 | 4:01 | 3 | 1:18 | 11 | 1:58 | 4,04 | 16:05 | 3:58 | 4 | 2:21 | 47 | |
| Runde 3 | 2,34 | 9:33 | 4:04 | 3 | 1:18 | 9 | 1:55 | 6,38 | 25:38 | 4:01 | 4 | 3:39 | 42 | |
| Runde 4 | 2,34 | 9:49 | 4:11 | 3 | 1:19 | 13 | 2:13 | 8,72 | 35:27 | 4:03 | 4 | 4:58 | 47 | |
| Letzte Runde Ziel | 1,30 | 5:27 | 4:11 | 4 | 0:43 | 17 | 1:12 | 10,00 | 40:54 | 4:05 | 4 | 5:41 | 14 | 9:00 |