



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