



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

## Detailauswertung

**Köhler, Jens**

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 237

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 41:12**

Geschwindigkeit: 14,56 km/h

Laufleistung: 4:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 4(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 39:03

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	6:24	3:45	4	0:16	18	1:25	1,70	6:24	3:45	4	0:08	45	
Runde 2	2,34	9:31	4:04	3	0:21	15	2:05	4,04	15:55	3:56	4	0:29	45	
Runde 3	2,34	9:56	4:14	3	0:38	20	2:18	6,38	25:51	4:03	4	1:07	45	
Runde 4	2,34	10:01	4:16	4	0:40	17	2:25	8,72	35:52	4:06	4	1:47	45	
Letzte Runde Ziel	1,30	5:20	4:06	3	0:22	14	1:05	10,00	41:12	4:07	4	2:09	17	9:18