



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Ritter, Siegfried

Verein: SSV Erfurt 02

Startnummer: 270

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 43:03

Geschwindigkeit: 13,94 km/h

Laufleistung: 4:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 25 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 1(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 43:03

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	6:46	3:58	1	-	30	1:47	1,70	6:46	3:58	1	-	66	
Runde 2	2,34	10:09	4:20	1	-	29	2:43	4,04	16:55	4:11	1	-	77	
Runde 3	2,34	10:17	4:23	2	0:03	25	2:39	6,38	27:12	4:15	1	-	77	
Runde 4	2,34	10:13	4:21	1	-	22	2:37	8,72	37:25	4:17	1	-	77	
Letzte Runde Ziel	1,30	5:38	4:20	1	-	22	1:23	10,00	43:03	4:18	1	-	25	11:09