



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Gerngroß, Thomas

Verein: ThSV 1886 Geschwenda
Startnummer: 209

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:28

Geschwindigkeit: 13,49 km/h

Laufleistung: 4:27 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 31 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 30 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 6(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 39:07

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	6:44	3:57	6	0:41	29	1:45	1,70	6:44	3:57	6	0:41	61	
Runde 2	2,34	10:07	4:19	6	1:02	28	2:41	4,04	16:51	4:10	6	1:43	70	
Runde 3	2,34	10:50	4:37	7	1:27	31	3:12	6,38	27:41	4:20	6	3:10	60	
Runde 4	2,34	10:57	4:40	6	1:31	31	3:21	8,72	38:38	4:25	6	4:41	60	
Letzte Runde Ziel	1,30	5:50	4:29	6	0:40	30	1:35	10,00	44:28	4:26	6	5:21	30	12:34