



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Kneise, Wolfram

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 227

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:03

Geschwindigkeit: 13,32 km/h

Laufleistung: 4:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 35 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 5(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

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	6:33	3:51	4	0:55	23	1:34	1,70	6:33	3:51	5	0:55	69		
Runde 2	2,34	10:32	4:30	5	2:26	34	3:06	4,04	17:05	4:13	5	3:21	68		
Runde 3	2,34	10:58	4:41	5	2:43	32	3:20	6,38	28:03	4:23	5	6:04	68		
Runde 4	2,34	10:53	4:39	5	2:23	29	3:17	8,72	38:56	4:27	5	8:27	68		
Letzte Runde Ziel	1,30	6:07	4:42	6	1:23	41	1:52	10,00	45:03	4:30	5	9:50	33	13:09	