



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Senz, Stefan

Verein: SV Ictershausen

Startnummer: 306

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Männer (20-29 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:08

Geschwindigkeit: 13,01 km/h

Laufleistung: 4:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 6(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 31:54

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	5:53	3:27	5	0:54	6	0:54	1,70	5:53	3:27	7	0:54	56	
Runde 2	2,34	9:47	4:10	6	2:21	23	2:21	4,04	15:40	3:52	7	3:15	66	
Runde 3	2,34	11:00	4:42	6	3:22	34	3:22	6,38	26:40	4:10	6	6:37	66	
Runde 4	2,34	12:18	5:15	10	4:42	53	4:42	8,72	38:58	4:28	6	11:19	66	
Letzte Runde Ziel	1,30	7:10	5:30	10	2:55	62	2:55	10,00	46:08	4:36	6	14:14	34	14:14