



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Freitag, Roman

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 423

Strecke: 10,00 km
Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 39:40

Geschwindigkeit: 15,13 km/h
Laufleistung: 3:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 127)

Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 105)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 4(von 22)

Bestzeit in der Kategorie: 35:59

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	1,67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	1,67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03
Runde 2	2,35	9:30	4:02	4	1:07	18	1:28	4,02	15:57	3:58	5	2:05	17	2:31
Runde 3	2,35	9:26	4:00	4	0:46	11	1:51	6,37	25:23	3:59	4	2:51	17	3:53
Runde 4	2,35	9:27	4:01	4	0:49	10	1:20	8,72	34:50	3:59	4	3:40	14	5:13
Letzte Runde Ziel	1,28	4:50	3:46	2	0:01	5	0:29	10,00	39:40	3:57	4	3:41	12	5:34