



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

haak, Joerg

Verein: arnstadt

Startnummer: 322

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:20

Geschwindigkeit: 14,88 km/h

Laufleistung: 4:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 127)

Strecken-Platzierung/Männer: 16 (von 105)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 4(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 37:51

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split 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	1,67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1,67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49
Runde 2	2,35	9:21	3:58	2	0:27	13	1:19	4,02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08
Runde 3	2,35	9:37	4:05	4	0:12	17	2:02	6,37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41
Runde 4	2,35	9:44	4:08	4	0:20	16	1:37	8,72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18
Letzte Runde Ziel	1,28	5:25	4:13	4	1:04	20	1:04	10,00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14