



25. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Köhler, Jens

Verein: LSV Lok Arnstadt  
 Startnummer: 339

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

Kategorie:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 42:57

Geschwindigkeit: 13,97 km/h  
 Laufleistung: 4:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 127)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 105)  
 Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 5(von 13)  
 Bestzeit in der Kategorie: 37:51

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1,67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06
Runde 2	2,35	10:02	4:16	5	1:08	29	2:00	4,02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06
Runde 3	2,35	10:17	4:22	5	0:52	31	2:42	6,37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19
Runde 4	2,35	10:28	4:27	6	1:04	34	2:21	8,72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40
Letzte Runde Ziel	1,28	5:40	4:25	5	1:19	27	1:19	10,00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51