



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Glock, Carsten

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 420

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 43:01

Geschwindigkeit: 13,95 km/h

Laufleistung: 4:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 31 (von 127)

Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 105)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 8(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	6:47	4:03	9	1:18	39	1:23	1,67	6:47	4:03	9	1:18	39	1:23
Runde 2	2,35	10:11	4:19	9	1:48	34	2:09	4,02	16:58	4:13	9	3:06	37	3:32
Runde 3	2,35	10:21	4:24	8	1:41	33	2:46	6,37	27:19	4:17	9	4:47	35	5:49
Runde 4	2,35	10:11	4:19	7	1:33	27	2:04	8,72	37:30	4:18	8	6:20	31	7:53
Letzte Runde Ziel	1,28	5:31	4:18	7	0:42	22	1:10	10,00	43:01	4:18	8	7:02	31	8:55