



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Haefer, Dirk

Verein: Dannheim
Startnummer: 410

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

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:59

Geschwindigkeit: 12,25 km/h
Laufleistung: 4:54 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 70 (von 127)
Strecken-Platzierung/Männer: 66 (von 105)
Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 9(von 12)
Bestzeit in der Kategorie: 39:59

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	7:13	4:19	8	1:02	56	1:49	1,67	7:13	4:19	8	1:02	56	1:49
Runde 2	2,35	11:00	4:40	8	1:39	59	2:58	4,02	18:13	4:31	8	2:41	57	4:47
Runde 3	2,35	11:10	4:45	6	1:43	51	3:35	6,37	29:23	4:36	8	4:14	56	7:53
Runde 4	2,35	12:26	5:17	10	2:54	82	4:19	8,72	41:49	4:47	9	7:07	62	12:12
Letzte Runde Ziel	1,28	7:10	5:35	10	1:53	93	2:49	10,00	48:59	4:53	9	9:00	66	14:53