



25. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Nehrig, Marko

Verein: KS-Sportsworld  
 Startnummer: 357

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

Kategorie:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:47

Geschwindigkeit: 12,05 km/h  
 Laufleistung: 4:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 79 (von 127)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 75 (von 105)  
 Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 15(von 22)  
 Bestzeit in der Kategorie: 35:59

| 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                | 8:14       | 4:55         | 19         | 2:45         | 90           | 2:50           | 1,67          | 8:14        | 4:55          | 19         | 2:45         | 90           | 2:50           |
| Runde 2           | 2,35                | 11:47      | 5:00         | 18         | 3:24         | 85           | 3:45           | 4,02          | 20:01       | 4:58          | 18         | 6:09         | 87           | 6:35           |
| Runde 3           | 2,35                | 11:50      | 5:02         | 14         | 3:10         | 72           | 4:15           | 6,37          | 31:51       | 5:00          | 16         | 9:19         | 85           | 10:21          |
| Runde 4           | 2,35                | 11:48      | 5:01         | 13         | 3:10         | 68           | 3:41           | 8,72          | 43:39       | 5:00          | 15         | 12:29        | 80           | 14:02          |
| Letzte Runde Ziel | 1,28                | 6:08       | 4:47         | 10         | 1:19         | 52           | 1:47           | 10,00         | 49:47       | 4:58          | 15         | 13:48        | 75           | 15:41          |