



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

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	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