



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Nehrig, Michael

Verein: KS-Sportsworld / SV02 Arnstadt

Startnummer: 358

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:58

Geschwindigkeit: 11,12 km/h

Laufleistung: 5:24 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 108 (von 127)

Strecken-Platzierung/Männer: 97 (von 105)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 45:15

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	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32	1,67	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32
Runde 2	2,35	12:46	5:25	4	2:04	98	4:44	4,02	21:42	5:23	4	3:37	101	8:16
Runde 3	2,35	12:43	5:24	4	2:02	93	5:08	6,37	34:25	5:24	4	5:39	98	12:55
Runde 4	2,35	12:37	5:22	4	2:00	90	4:30	8,72	47:02	5:23	4	7:39	97	17:25
Letzte Runde Ziel	1,28	6:56	5:25	4	1:04	85	2:35	10,00	53:58	5:23	4	8:43	97	19:52