



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

Detailauswertung

Warz, Frank

Verein: SV Grünbach

Startnummer: 391

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:25

Geschwindigkeit: 14,85 km/h

Laufleistung: 4:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 127)

Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 105)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 5(von 22)

Bestzeit in der Kategorie: 35:59

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	6:25	3:50	6	0:56	21	1:01	1,67	6:25	3:50	6	0:56	21	1:01
Runde 2	2,35	9:34	4:04	5	1:11	19	1:32	4,02	15:59	3:58	7	2:07	21	2:33
Runde 3	2,35	9:41	4:07	5	1:01	19	2:06	6,37	25:40	4:01	5	3:08	19	4:10
Runde 4	2,35	9:53	4:12	5	1:15	18	1:46	8,72	35:33	4:04	5	4:23	18	5:56
Letzte Runde Ziel	1,28	4:52	3:48	3	0:03	6	0:31	10,00	40:25	4:02	5	4:26	17	6:19