



## Detailauswertung

Herzer, Heiko

Verein: Arnstadt läuft  
Startnummer: 160

Strecke: 8,00 km  
Sprint

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:40

Geschwindigkeit: 8,32 km/h  
Laufleistung: 7:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 88 (von 292)  
Strecken-Platzierung/Männer: 75 (von 192)  
Bestzeit der Strecke: 38:15

Kategorie-Platzierung: 12(von 29)  
Bestzeit in der Kategorie: 43:19

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
Himmelsleiter +	-	3:43	-	20	1:55	114	2:21	-	3:43	-	20	1:55	114	2:21
Himmelsleiter +	-	5:15	-	18	1:51	112	2:25	-	8:58	-	19	3:41	115	4:46
Nordwand + Dov	-	6:19	-	13	1:18	70	1:54	-	15:17	-	17	4:59	99	6:38
Nordwand + Dov	-	2:24	-	17	0:54	95	0:56	-	17:41	-	17	5:53	99	7:30
Duckmäuser Eins	-	18:22	-	11	4:20	59	6:01	-	36:03	-	13	10:13	73	13:17
Duckmäuser Aus	-	0:26	-	11	0:10	62	0:10	-	36:29	-	13	10:23	72	13:25
Pneumant Einstie	-	0:45	-	8	0:16	54	0:24	-	37:14	-	13	10:37	66	13:46
Pneumant Aussti	-	0:11	-	13	0:07	112	0:08	-	37:25	-	13	10:42	66	13:51
Heuschnupfen Ei	-	12:24	-	9	2:28	72	3:40	-	49:49	-	13	13:10	65	17:31
Heuschnupfen Ai	-	0:06	-	5	0:01	65	0:02	-	49:55	-	11	13:09	63	17:33
Schlammbowle E	-	2:50	-	14	0:38	104	0:55	-	52:45	-	11	13:47	61	18:27
Schlammbowle A	-	1:02	-	12	0:20	77	0:28	-	53:47	-	11	14:04	61	18:55
Sportplatz Mühlb	8,00	3:53	-	5	0:17	49	0:30	8,00	57:40	7:12	12	14:21	75	19:25