



26. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Gerlach, Martin

Verein: LAC Eichsfeld
Startnummer: 211

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:10

Geschwindigkeit: 13,58 km/h
Laufleistung: 4:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 84)
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 61)
Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 5(von 14)
Bestzeit in der Kategorie: 40:05

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	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04	1,67	7:05	4:14	6	1:04	25	1:04
Runde 2	2,35	10:16	4:22	6	1:04	21	1:16	4,02	17:21	4:18	6	2:08	24	2:15
Runde 3	2,35	10:35	4:30	5	0:57	19	1:37	6,37	27:56	4:23	6	3:05	22	3:43
Runde 4	2,35	10:40	4:32	5	0:48	19	1:48	8,72	38:36	4:25	6	3:53	21	5:30
Letzte Runde Ziel	1,28	5:34	4:20	5	0:41	19	1:14	10,00	44:10	4:24	5	4:05	21	6:44