



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Großmann, Heino

Verein: SV Gehren
Startnummer: 284

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

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:09

Geschwindigkeit: 12,21 km/h
Laufleistung: 4:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 84)
Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 61)
Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 3(von 5)
Bestzeit in der Kategorie: 41:36

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	7:42	4:36	3	1:05	41	1:41	1,67	7:42	4:36	3	1:05	41	1:41
Runde 2	2,35	11:34	4:55	4	1:44	42	2:34	4,02	19:16	4:47	4	2:49	43	4:10
Runde 3	2,35	11:53	5:03	3	2:03	40	2:55	6,37	31:09	4:53	4	4:52	41	6:56
Runde 4	2,35	11:49	5:01	3	1:51	38	2:57	8,72	42:58	4:55	3	6:43	40	9:52
Letzte Runde Ziel	1,28	6:11	4:49	4	0:50	41	1:51	10,00	49:09	4:54	3	7:33	40	11:43