



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Ringl, Steffen

Verein: Ilmenau
Startnummer: 230

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:47

Geschwindigkeit: 11,81 km/h
Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 84)
Strecken-Platzierung/Männer: 45 (von 61)
Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 10(von 14)
Bestzeit in der Kategorie: 40:05

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	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26	1,67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26
Runde 2	2,35	12:01	5:06	11	2:49	48	3:01	4,02	20:28	5:05	11	5:15	50	5:22
Runde 3	2,35	12:04	5:08	10	2:26	45	3:06	6,37	32:32	5:06	11	7:41	49	8:19
Runde 4	2,35	11:56	5:04	10	2:04	41	3:04	8,72	44:28	5:05	10	9:45	46	11:22
Letzte Runde Ziel	1,28	6:19	4:56	10	1:26	43	1:59	10,00	50:47	5:04	10	10:42	45	13:21