



26. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Simon, Holger

Verein: Schmalkalden
Startnummer: 280

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 51:21

Geschwindigkeit: 11,68 km/h
Laufleistung: 5:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 56 (von 84)
Strecken-Platzierung/Männer: 47 (von 61)
Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 11(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	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	1,67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35
Runde 2	2,35	11:28	4:52	10	2:16	39	2:28	4,02	19:04	4:44	10	3:51	38	3:58
Runde 3	2,35	12:38	5:22	11	3:00	51	3:40	6,37	31:42	4:58	10	6:51	45	7:29
Runde 4	2,35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8,72	44:43	5:07	11	10:00	47	11:37
Letzte Runde Ziel	1,28	6:38	5:10	11	1:45	47	2:18	10,00	51:21	5:08	11	11:16	47	13:55