



26. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Lehouchu, Nicholas

Verein: N3 Engine Overhaul Services
Startnummer: 223

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:34

Geschwindigkeit: 11,20 km/h

Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 65 (von 84)

Strecken-Platzierung/Männer: 53 (von 61)

Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 13(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 40:05

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	8:16	4:57	12	2:15	53	2:15	1,67	8:16	4:57	12	2:15	53	2:15
Runde 2	2,35	12:31	5:19	13	3:19	55	3:31	4,02	20:47	5:10	13	5:34	54	5:41
Runde 3	2,35	13:04	5:33	13	3:26	57	4:06	6,37	33:51	5:18	13	9:00	54	9:38
Runde 4	2,35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8,72	46:52	5:22	13	12:09	54	13:46
Letzte Runde Ziel	1,28	6:42	5:14	12	1:49	49	2:22	10,00	53:34	5:21	13	13:29	53	16:08