



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Zeiger, Thomas

Verein: katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 260

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 41:22

Geschwindigkeit: 14,50 km/h

Laufleistung: 4:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 84)

Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 61)

Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 41:22

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	1,67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50
Runde 2	2,35	9:42	4:07	1	-	6	0:42	4,02	16:33	4:07	1	-	13	1:27
Runde 3	2,35	9:42	4:07	1	-	4	0:44	6,37	26:15	4:07	1	-	7	2:02
Runde 4	2,35	9:55	4:13	1	-	8	1:03	8,72	36:10	4:08	1	-	7	3:04
Letzte Runde Ziel	1,28	5:12	4:03	1	-	5	0:52	10,00	41:22	4:08	1	-	8	3:56