



27. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 29.04.2017

Detailauswertung

SIMON, Holger

Verein: -

Startnummer: 228

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:51

Geschwindigkeit: 12,04 km/h

Laufleistung: 4:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 62)

Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 45)

Bestzeit der Strecke: 31:41

Kategorie-Platzierung: 5(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 31:41

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	7:17	4:21	5	2:16	26	2:16	1,67	7:17	4:21	5	2:16	26	2:16
Runde 2	2,35	11:30	4:53	5	4:00	31	4:00	4,02	18:47	4:40	5	6:16	31	6:16
Runde 3	2,35	12:12	5:11	5	4:39	31	4:39	6,37	30:59	4:51	5	10:55	31	10:55
Runde 4	2,35	12:23	5:16	6	4:51	33	4:51	8,72	43:22	4:58	5	15:46	31	15:46
Letzte Runde Ziel	1,28	6:29	5:03	6	2:24	33	2:24	10,00	49:51	4:59	5	18:10	31	18:10