



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

NAGEL, Benjamin

Verein: N3

Startnummer: 233

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:12

Geschwindigkeit: 12,45 km/h

Laufleistung: 4:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 96)

Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 62)

Bestzeit der Strecke: 35:39

Kategorie-Platzierung: 6(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 38:27

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	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44	1,67	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44
Runde 2	2,35	11:11	4:45	5	2:06	24	2:54	4,02	18:26	4:35	6	3:26	25	4:38
Runde 3	2,35	11:38	4:57	7	2:29	26	3:07	6,37	30:04	4:43	6	5:55	25	7:45
Runde 4	2,35	11:39	4:57	6	2:35	25	3:06	8,72	41:43	4:47	7	8:30	26	10:51
Letzte Runde Ziel	1,28	6:29	5:03	6	1:15	25	1:42	10,00	48:12	4:49	6	9:45	26	12:33