



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

HäFER, Dirk

Verein: -

Startnummer: 216

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:20

Geschwindigkeit: 11,92 km/h

Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 32 (von 96)

Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 62)

Bestzeit der Strecke: 35:39

Kategorie-Platzierung: 5(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 42:22

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20	1,67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20
Runde 2	2,35	11:18	4:48	5	1:21	28	3:01	4,02	19:09	4:45	6	2:44	31	5:21
Runde 3	2,35	11:48	5:01	5	1:45	28	3:17	6,37	30:57	4:51	5	4:25	28	8:38
Runde 4	2,35	12:36	5:21	6	2:26	37	4:03	8,72	43:33	4:59	5	6:51	28	12:41
Letzte Runde Ziel	1,28	6:47	5:17	5	1:07	31	2:00	10,00	50:20	5:01	5	7:58	29	14:41