



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

| Kontrolle | Teilstreckenwertung | | | | | | | Gesamtwertung | | | | | | |
|-------------------|---------------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|------------|--------------|--------------|----------------|
| | 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 | 7:51 | 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 |