



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

## Detailauswertung

**Mender, Maik**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 253

Strecke: 10,00 km  
n3 10-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 54:34**

Geschwindigkeit: 11,00 km/h  
Laufleistung: 5:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 51 (von 96)

Strecken-Platzierung/Männer: 46 (von 62)

Bestzeit der Strecke: 35:39

Kategorie-Platzierung: 13(von 15)

Bestzeit in der Kategorie: 38:27

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	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19	1,67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19
Runde 2	2,35	12:20	5:14	11	3:15	39	4:03	4,02	20:10	5:00	10	5:10	36	6:22
Runde 3	2,35	13:08	5:35	14	3:59	46	4:37	6,37	33:18	5:13	11	9:09	38	10:59
Runde 4	2,35	13:39	5:48	14	4:35	50	5:06	8,72	46:57	5:23	13	13:44	45	16:05
Letzte Runde Ziel	1,28	7:37	5:57	14	2:23	51	2:50	10,00	54:34	5:27	13	16:07	46	18:55