



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

HAAK, Jörg

Verein: -

Startnummer: 215

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 40:58

Geschwindigkeit: 14,65 km/h

Laufleistung: 4:06 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 96)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 62)

Bestzeit der Strecke: 35:39

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 40:58

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	6:24	3:49	1	-	8	0:53	1,67	6:24	3:49	1	-	8	0:53
Runde 2	2,35	9:23	3:59	1	-	6	1:06	4,02	15:47	3:55	1	-	6	1:59
Runde 3	2,35	9:44	4:08	1	-	6	1:13	6,37	25:31	4:00	1	-	6	3:12
Runde 4	2,35	9:52	4:11	1	-	6	1:19	8,72	35:23	4:03	1	-	6	4:31
Letzte Runde Ziel	1,28	5:35	4:21	1	-	7	0:48	10,00	40:58	4:05	1	-	7	5:19