



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Detailauswertung

Lafon, Guillaume

Verein: LTV Erfurt

Startnummer: 72

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 39:52

Geschwindigkeit: 15,05 km/h

Laufleistung: 3:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 5 (von 72)

Strecken-Platzierung/Männer: 5 (von 57)

Bestzeit der Strecke: 36:38

Kategorie-Platzierung: 2(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 37:12

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	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27	1,67	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27
Runde 2	2,35	9:16	3:56	2	0:36	5	0:41	4,02	15:31	3:51	2	1:02	4	1:08
Runde 3	2,35	9:17	3:57	2	0:23	5	0:36	6,37	24:48	3:53	2	1:25	5	1:44
Runde 4	2,35	9:25	4:00	2	0:23	5	0:44	8,72	34:13	3:55	2	1:48	5	2:28
Letzte Runde Ziel	1,28	5:39	4:24	2	0:52	6	0:53	10,00	39:52	3:59	2	2:40	5	3:14