



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

## Detailauswertung

**Röder, Stefan**

Verein: Die Schwenninger Krankenkasse  
Startnummer: 36

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 41:29**

Geschwindigkeit: 14,46 km/h  
Laufleistung: 4:09 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 7 (von 72)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 57)

Bestzeit der Strecke: 36:38

Kategorie-Platzierung: 1(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 41:29

### 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	6:16	3:45	1	-	6	0:28	1,67	6:16	3:45	1	-	6	0:28
Runde 2	2,35	9:35	4:04	1	-	7	1:00	4,02	15:51	3:56	1	-	7	1:28
Runde 3	2,35	9:58	4:14	1	-	7	1:17	6,37	25:49	4:03	1	-	7	2:45
Runde 4	2,35	10:01	4:15	1	-	6	1:20	8,72	35:50	4:06	1	-	7	4:05
Letzte Runde Ziel	1,28	5:39	4:24	1	-	6	0:53	10,00	41:29	4:08	1	-	7	4:51