



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Detailauswertung

Mender, Maik

Verein: Arnstadt
Startnummer: 28

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:42

Geschwindigkeit: 12,32 km/h
Laufleistung: 4:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 72)

Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 57)

Bestzeit der Strecke: 36:38

Kategorie-Platzierung: 7(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 37:12

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,67	7:24	4:25	7	1:35	34	1:36	1,67	7:24	4:25	7	1:35	34	1:36
Runde 2	2,35	11:27	4:52	8	2:47	34	2:52	4,02	18:51	4:41	8	4:22	34	4:28
Runde 3	2,35	11:38	4:57	6	2:44	29	2:57	6,37	30:29	4:47	8	7:06	33	7:25
Runde 4	2,35	11:52	5:02	7	2:50	30	3:11	8,72	42:21	4:51	7	9:56	32	10:36
Letzte Runde Ziel	1,28	6:21	4:57	7	1:34	29	1:35	10,00	48:42	4:52	7	11:30	31	12:04