30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Detailauswertung

Raschke, Henry

Verein: Ilmenau
Startnummer: 375

Strecke: 10,00 km
10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:44

Geschwindigkeit: 12,06 km/h
Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 32 (von 66)
Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 48)
Bestzeit der Strecke: 36:19

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)
Bestzeit in der Kategorie: 40:37

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08	1,67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08
Runde 2	2,35	10:54	4:38	2	1:25	20	2:25	4,02	17:50	4:26	2	1:46	16	3:32
Runde 3	2,35	11:42	4:58	2	2:04	29	3:06	6,37	29:32	4:38	2	3:50	20	6:38
Runde 4	2,35	13:02	5:32	2	3:24	34	4:13	8,72	42:34	4:52	2	7:14	28	10:50
Letzte Runde Zie	1,28	7:10	5:35	2	1:53	34	2:35	10,00	49:44	4:58	2	9:07	29	13:25