



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Dudek, Harald

Verein: Buchenläufer Arnstadt

Startnummer: 157

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:09:40

Geschwindigkeit: 8,61 km/h

Laufleistung: 6:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 67 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 51 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Bestzeit in der Kategorie: 1:09:40

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	9:32	5:42	1	-	51	3:54	1,67	9:32	5:42	1	-	51	3:54
Runde 2	2,35	15:01	6:23	1	-	49	6:19	4,02	24:33	6:06	1	-	50	10:13
Runde 3	2,35	17:02	7:14	1	-	51	8:22	6,37	41:35	6:31	1	-	50	18:35
Runde 4	2,35	18:04	7:41	1	-	52	9:22	8,72	59:39	6:50	1	-	51	27:57
Letzte Runde Ziel	1,28	10:01	7:49	1	-	51	5:23	10,00	1:09:40	6:58	1	-	51	33:20