



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Mehr, Ralf

Verein: X-Runners Jena

Startnummer: 180

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 42:14

Geschwindigkeit: 14,21 km/h

Laufleistung: 4:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 3(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 39:53

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	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1,67	6:10	3:41	1	-	8	0:32
Runde 2	2,35	9:47	4:09	3	0:18	11	1:05	4,02	15:57	3:58	3	0:18	11	1:37
Runde 3	2,35	10:13	4:20	3	0:43	12	1:33	6,37	26:10	4:06	3	1:01	11	3:10
Runde 4	2,35	10:23	4:25	3	0:49	12	1:41	8,72	36:33	4:11	3	1:50	12	4:51
Letzte Runde Ziel	1,28	5:41	4:26	3	0:31	13	1:03	10,00	42:14	4:13	3	2:21	12	5:54