



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Kneise, Wolfram

Verein: SG Einheit Arnstadt

Startnummer: 172

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 43:27

Geschwindigkeit: 13,81 km/h

Laufleistung: 4:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 5(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 36:20

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	6:39	3:58	5	1:01	13	1:01	1,67	6:39	3:58	5	1:01	13	1:01
Runde 2	2,35	10:19	4:23	5	1:37	13	1:37	4,02	16:58	4:13	5	2:38	13	2:38
Runde 3	2,35	10:25	4:25	5	1:45	13	1:45	6,37	27:23	4:17	5	4:23	13	4:23
Runde 4	2,35	10:32	4:28	5	1:50	13	1:50	8,72	37:55	4:20	5	6:13	13	6:13
Letzte Runde Ziel	1,28	5:32	4:19	5	0:54	10	0:54	10,00	43:27	4:20	5	7:07	13	7:07