



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Sahl, Andreas

Verein: RSV Adler Arnstadt

Startnummer: 211

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:20

Geschwindigkeit: 12,95 km/h

Laufleistung: 4:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 46:20

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	6:55	4:08	1	-	15	1:17	1,67	6:55	4:08	1	-	15	1:17
Runde 2	2,35	10:43	4:33	1	-	15	2:01	4,02	17:38	4:23	1	-	15	3:18
Runde 3	2,35	10:58	4:40	1	-	16	2:18	6,37	28:36	4:29	1	-	16	5:36
Runde 4	2,35	11:26	4:51	1	-	20	2:44	8,72	40:02	4:35	1	-	18	8:20
Letzte Runde Ziel	1,28	6:18	4:55	1	-	22	1:40	10,00	46:20	4:38	1	-	18	10:00