



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Grune, Sascha

Verein: Rennsteig Borussen

Startnummer: 213

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:58

Geschwindigkeit: 12,78 km/h

Laufleistung: 4:42 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 20 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 19 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 40:31

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	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45	1,67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45
Runde 2	2,35	11:20	4:49	2	1:50	21	2:38	4,02	18:43	4:39	2	3:05	25	4:23
Runde 3	2,35	11:19	4:48	2	1:40	19	2:39	6,37	30:02	4:42	2	4:45	21	7:02
Runde 4	2,35	11:05	4:42	2	1:12	17	2:23	8,72	41:07	4:42	2	5:57	19	9:25
Letzte Runde Ziel	1,28	5:51	4:34	2	0:30	14	1:13	10,00	46:58	4:41	2	6:27	19	10:38