



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Krüger, Thomas

Verein: N3 Sportverein e.V.

Startnummer: 176

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:32

Geschwindigkeit: 12,62 km/h

Laufleistung: 4:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 7(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 36:20

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,67	7:01	4:12	7	1:23	20	1:23	1,67	7:01	4:12	7	1:23	20	1:23
Runde 2	2,35	10:55	4:38	7	2:13	19	2:13	4,02	17:56	4:27	7	3:36	20	3:36
Runde 3	2,35	11:23	4:50	7	2:43	20	2:43	6,37	29:19	4:36	7	6:19	19	6:19
Runde 4	2,35	11:49	5:01	7	3:07	23	3:07	8,72	41:08	4:43	7	9:26	20	9:26
Letzte Runde Ziel	1,28	6:24	5:00	7	1:46	26	1:46	10,00	47:32	4:45	7	11:12	20	11:12