



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Winkler, Norman

Verein: Laufladen Erfurt OCR Team

Startnummer: 198

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:32

Geschwindigkeit: 12,11 km/h

Laufleistung: 4:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 3(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 41:11

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	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00	1,67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00
Runde 2	2,35	11:51	5:02	4	2:15	30	3:09	4,02	19:29	4:50	4	3:40	32	5:09
Runde 3	2,35	12:01	5:06	3	2:14	28	3:21	6,37	31:30	4:56	4	5:54	31	8:30
Runde 4	2,35	11:50	5:02	3	1:45	24	3:08	8,72	43:20	4:58	3	7:39	27	11:38
Letzte Runde Ziel	1,28	6:12	4:50	2	0:42	20	1:34	10,00	49:32	4:57	3	8:21	26	13:12