



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Detailauswertung

**Stonek, Christian**

Verein: Liberales Laufteam

Startnummer: 203

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 50:30**

Geschwindigkeit: 11,88 km/h

Laufleistung: 5:03 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 30 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 4(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 41:11

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41	1,67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41
Runde 2	2,35	11:49	5:01	3	2:13	29	3:07	4,02	19:08	4:45	3	3:19	29	4:48
Runde 3	2,35	12:19	5:14	4	2:32	34	3:39	6,37	31:27	4:56	3	5:51	30	8:27
Runde 4	2,35	12:17	5:13	4	2:12	29	3:35	8,72	43:44	5:00	4	8:03	29	12:02
Letzte Runde Ziel	1,28	6:46	5:17	4	1:16	35	2:08	10,00	50:30	5:02	4	9:19	30	14:10