



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Forkel, Jan

Verein: kein

Startnummer: 158

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 51:03

Geschwindigkeit: 11,75 km/h

Laufleistung: 5:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 40:39

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07	1,67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07
Runde 2	2,35	12:03	5:07	5	2:39	35	3:21	4,02	19:48	4:55	5	4:24	34	5:28
Runde 3	2,35	12:17	5:13	5	2:31	33	3:37	6,37	32:05	5:02	5	6:55	35	9:05
Runde 4	2,35	12:18	5:14	4	2:22	30	3:36	8,72	44:23	5:05	5	9:17	33	12:41
Letzte Runde Ziel	1,28	6:40	5:12	3	1:07	30	2:02	10,00	51:03	5:06	5	10:24	34	14:43