



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Bogen, Norman

Verein: Laufftreff Alteburg

Startnummer: 156

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:26

Geschwindigkeit: 11,23 km/h

Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 37 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 5(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	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35	1,67	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35
Runde 2	2,35	12:47	5:26	5	3:11	42	4:05	4,02	21:00	5:13	5	5:11	42	6:40
Runde 3	2,35	12:48	5:26	5	3:01	37	4:08	6,37	33:48	5:18	5	8:12	39	10:48
Runde 4	2,35	12:36	5:21	5	2:31	35	3:54	8,72	46:24	5:19	5	10:43	38	14:42
Letzte Runde Ziel	1,28	7:02	5:29	5	1:32	37	2:24	10,00	53:26	5:20	5	12:15	37	17:06