



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Nimmow, Marvin

Verein: R¶DE

Startnummer: 204

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:43

Geschwindigkeit: 11,17 km/h

Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 38 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 41:22

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 | 8:04 | 4:49 | 2 | 2:13 | 36 | 2:26 | 1,67 | 8:04 | 4:49 | 2 | 2:13 | 36 | 2:26 |
| Runde 2 | 2,35 | 12:41 | 5:23 | 2 | 2:56 | 39 | 3:59 | 4,02 | 20:45 | 5:09 | 2 | 5:09 | 39 | 6:25 |
| Runde 3 | 2,35 | 13:14 | 5:37 | 3 | 3:16 | 43 | 4:34 | 6,37 | 33:59 | 5:20 | 2 | 8:25 | 40 | 10:59 |
| Runde 4 | 2,35 | 13:00 | 5:31 | 2 | 2:46 | 38 | 4:18 | 8,72 | 46:59 | 5:23 | 2 | 11:11 | 40 | 15:17 |
| Letzte Runde Ziel | 1,28 | 6:44 | 5:15 | 2 | 1:10 | 33 | 2:06 | 10,00 | 53:43 | 5:22 | 2 | 12:21 | 38 | 17:23 |