



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