



32. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 27.04.2024

Detailauswertung

Ralf Koschinski

Gesamt-Zeit: 52:07

Startnummer: 227

Geschwindigkeit: 11,51 km/h

Laufleistung: 5:12 min/km

Strecke: 10,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 32 (von 67)

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 42)

Bestzeit der Strecke: 39:22

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 4(von 5)

Senioren M55 (55-59) L

Bestzeit in der Kategorie: 41:50

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Hammerecke	1,67	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32	1,67	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32
Hammerecke	2,35	11:50	5:02	4	2:00	24	2:34	4,02	19:26	4:50	3	2:57	21	4:06
Kontrolle	2,35	12:32	5:19	4	2:31	27	3:09	6,37	31:58	5:01	4	5:28	24	7:15
Kontrolle	2,35	12:55	5:29	4	2:57	28	3:24	8,72	44:53	5:08	4	8:25	25	10:39
Ziel	1,28	7:14	5:39	4	1:52	29	2:06	10,00	52:07	5:12	4	10:17	26	12:45