



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

Detailauswertung

Jan Forkel

Verein: Gauder-Schleife

Startnummer: 205

Strecke: 10,00 km

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

Kategorie:

Senioren M55 (55-59) L

Gesamt-Zeit: 52:56

Geschwindigkeit: 11,34 km/h

Laufleistung: 5:17 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 67)

Strecken-Platzierung/Männer: 28 (von 42)

Bestzeit der Strecke: 39:22

Kategorie-Platzierung: 5(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 41:50

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Hammerecke	1,67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51	1,67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51
Hammerecke	2,35	12:08	5:09	5	2:18	28	2:52	4,02	20:03	4:59	5	3:34	26	4:43
Kontrolle	2,35	12:43	5:24	5	2:42	28	3:20	6,37	32:46	5:08	5	6:16	28	8:03
Kontrolle	2,35	13:01	5:32	5	3:03	29	3:30	8,72	45:47	5:15	5	9:19	28	11:33
Ziel	1,28	7:09	5:35	3	1:47	26	2:01	10,00	52:56	5:17	5	11:06	28	13:34