



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

### Freitag, Roman

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Startnummer: 434

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M20

Gesamt-Zeit: 49:32

Geschwindigkeit: 12,11 km/h  
Laufleistung: 4:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 103 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 97 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 31(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 31:30

### 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
Runde 1	1,29	6:43	5:12	31	2:50	116	5:36	1,29	6:43	5:12	3	2:36	105	2:10
Runde 2	2.075,00	10:25	0:00	30	4:36	107	7:36	2.076,29	17:08	0:00	3	7:12	105	6:35
Runde 3	2.075,00	10:17	0:00	31	5:56	100	7:17	4.151,29	27:25	0:00	3	13:08	105	9:52
Runde 4	2.075,00	10:07	0:00	29	9:39	88	9:39	6.226,29	37:32	0:00	3	22:47	105	12:59
Runde 5	2.075,00	10:01	0:00	27	3:31	82	6:01	8.301,29	47:33	0:00	3	22:48	29	11:00
Letzte Runde Ziel	411,00	1:59	0:00	28	0:40	76	0:40	10,00	49:32	4:57	31	18:02	97	18:02