



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Graff, Mario

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 430

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M30

Gesamt-Zeit: 49:32

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

Strecken-Platzierung/Gesamt: 104 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 97 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 12(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 33:15

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	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1,29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11
Runde 2	2.075,00	10:24	0:00	15	3:27	106	7:35	2.076,29	17:08	0:00	7	2:50	105	6:35
Runde 3	2.075,00	10:17	0:00	13	3:19	100	7:17	4.151,29	27:25	0:00	7	3:59	105	9:52
Runde 4	2.075,00	10:07	0:00	11	3:15	88	9:39	6.226,29	37:32	0:00	7	4:46	105	12:59
Runde 5	2.075,00	10:01	0:00	11	3:09	82	6:01	8.301,29	47:33	0:00	7	5:43	29	11:00
Letzte Runde Ziel	411,00	1:59	0:00	13	0:31	76	0:40	10,00	49:32	4:57	12	16:17	97	18:02