



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Lipfert, Kai-Uwe

Verein: Saalfelder LV

Startnummer: 408

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 50:12

Geschwindigkeit: 11,95 km/h

Laufleistung: 5:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 107 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 101 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 17(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

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	1,29	6:14	4:49	17	5:07	107	5:07	1,29	6:14	4:49	3	2:41	108	1:41
Runde 2	2.075,00	10:21	0:00	16	7:32	105	7:32	2.076,29	16:35	0:00	3	9:02	108	6:02
Runde 3	2.075,00	10:28	0:00	16	7:28	106	7:28	4.151,29	27:03	0:00	3	16:30	108	9:30
Runde 4	2.075,00	10:38	0:00	18	3:38	102	10:10	6.226,29	37:41	0:00	3	20:08	108	13:08
Runde 5	2.075,00	10:32	0:00	16	4:32	95	6:32	8.301,29	48:13	0:00	3	20:40	106	11:40
Letzte Runde Ziel	411,00	1:59	0:00	12	0:16	76	0:40	10,00	50:12	5:01	17	13:50	101	18:42