



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Herrmann, Michael**

Verein: sc impuls Erfurt

Startnummer: 318

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M55

**Gesamt-Zeit: 38:34**

Geschwindigkeit: 15,56 km/h

Laufleistung: 3:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 1(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:34

### 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	4:41	3:37	2	0:01	37	3:34	1,29	4:41	3:37	1	-	9	0:08
Runde 2	2.075,00	7:50	0:00	1	-	30	5:01	2.076,29	12:31	0:00	1	-	8	1:58
Runde 3	2.075,00	8:06	0:00	1	-	27	5:06	4.151,29	20:37	0:00	1	-	9	3:04
Runde 4	2.075,00	8:06	0:00	1	-	23	7:38	6.226,29	28:43	0:00	1	-	8	4:10
Runde 5	2.075,00	8:09	0:00	1	-	21	4:09	8.301,29	36:52	0:00	1	-	9	0:19
Letzte Runde Ziel	411,00	1:42	0:00	2	0:01	32	0:23	10,00	38:34	3:51	1	-	23	7:04