



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Rückert, Uwe

Verein: Arnstadt
Startnummer: 402

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 50:52

Geschwindigkeit: 11,80 km/h
Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 113 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 105 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 10(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 41:02

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	5:57	4:36	9	1:06	94	4:50	1,29	5:57	4:36	10	0:06	111	1:24	
Runde 2	2.075,00	10:00	0:00	9	4:00	99	7:11	2.076,29	15:57	0:00	10	0:07	111	5:24	
Runde 3	2.075,00	10:41	0:00	10	2:38	112	7:41	4.151,29	26:38	0:00	10	0:45	111	9:05	
Runde 4	2.075,00	11:00	0:00	10	3:00	108	10:32	6.226,29	37:38	0:00	10	0:26	15	13:05	
Runde 5	2.075,00	11:10	0:00	10	2:34	105	7:10	8.301,29	48:48	0:00	10		109	12:15	
Letzte Runde Ziel	411,00	2:04	0:00	7	0:26	83	0:45	10,00	50:52	5:05	10	9:50	105	19:22	