



**21. Arnstädter Citylauf**  
 Arnstadt / 30.04.2011

**Detailauswertung**

**Wahl, Immo**

Verein: Sportfreunde Thüringer Wald  
 Startnummer: 436

Strecke: 10,00 km  
 Köstritzer Lauf

Kategorie:  
 Männer M30

**Gesamt-Zeit: 51:35**

Geschwindigkeit: 11,63 km/h  
 Laufleistung: 5:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 116 (von 153)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 108 (von 129)  
 Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 15(von 18)  
 Bestzeit in der Kategorie: 33:15

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split 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	6:21	4:55	15	2:13	110	5:14	1,29	6:21	4:55	5	1:06	113	1:48
Runde 2	2.075,00	10:49	0:00	16	3:52	114	8:00	2.076,29	17:10	0:00	5	2:52	113	6:37
Runde 3	2.075,00	10:40	0:00	16	3:42	111	7:40	4.151,29	27:50	0:00	5	4:24	113	10:17
Runde 4	2.075,00	10:40	0:00	13	3:48	104	10:12	6.226,29	38:30	0:00	5	5:44	113	13:57
Runde 5	2.075,00	11:12	0:00	14	4:20	106	7:12	8.301,29	49:42	0:00	4	7:52	111	13:09
Letzte Runde Ziel	411,00	1:53	0:00	10	0:25	59	0:34	10,00	51:35	5:09	15	18:20	108	20:05