



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Rückert, Jens**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 385

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M45

**Gesamt-Zeit: 51:38**

Geschwindigkeit: 11,62 km/h  
Laufleistung: 5:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 118 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 110 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 18(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

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	6:40	5:10	18	5:33	113	5:33	1,29	6:40	5:10	2	3:07	114	2:07
Runde 2	2.075,00	10:33	0:00	17	7:44	112	7:44	2.076,29	17:13	0:00	2	9:40	114	6:40
Runde 3	2.075,00	10:36	0:00	17	7:36	109	7:36	4.151,29	27:49	0:00	2	17:16	114	10:16
Runde 4	2.075,00	10:27	0:00	17	3:27	98	9:59	6.226,29	38:16	0:00	2	20:43	114	13:43
Runde 5	2.075,00	11:25	0:00	17	5:25	111	7:25	8.301,29	49:41	0:00	2	22:08	112	13:08
Letzte Runde Ziel	411,00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10,00	51:38	5:09	18	15:16	110	20:08