



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Böttner, Roland**

Verein: Karateverein Arnstadt

Startnummer: 403

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M55

**Gesamt-Zeit: 54:09**

Geschwindigkeit: 11,08 km/h

Laufleistung: 5:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 130 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 117 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 10(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:34

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung					Gesamtwertung							
Kontrolle	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	6:42	5:11	10	2:02	114	5:35	1,29	6:42	5:11	11	2:01	116	2:09	
Runde 2	2.075,00	10:31	0:00	9	2:41	109	7:42	2.076,29	17:13	0:00	11	4:42	114	6:40	
Runde 3	2.075,00	10:43	0:00	9	2:37	114	7:43	4.151,29	27:56	0:00	11	7:19	119	10:23	
Runde 4	2.075,00	11:49	0:00	10	3:43	116	11:21	6.226,29	39:45	0:00	11	11:02	119	15:12	
Runde 5	2.075,00	12:09	0:00	10	4:00	116	8:09	8.301,29	51:54	0:00	11	15:02	117	15:21	
Letzte Runde	Ziel	411,00	2:15	0:00	9	0:34	100	0:56	10,00	54:09	5:24	10	15:35	117	22:39