



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Kupfer, Jörg

Verein: Lauffreunde Gotha

Startnummer: 316

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 41:52

Geschwindigkeit: 14,33 km/h

Laufleistung: 4:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 42 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 7(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

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	5:16	4:04	9	4:09	58	4:09	1,29	5:16	4:04	17	1:43	11	0:43
Runde 2	2.075,00	8:28	0:00	6	5:39	44	5:39	2.076,29	13:44	0:00	17	6:11	11	3:11
Runde 3	2.075,00	8:37	0:00	5	5:37	39	5:37	4.151,29	22:21	0:00	17	11:48	11	4:48
Runde 4	2.075,00	8:42	0:00	6	1:42	40	8:14	6.226,29	31:03	0:00	17	13:30	11	6:30
Runde 5	2.075,00	8:52	0:00	5	2:52	39	4:52	8.301,29	39:55	0:00	16	12:22	11	3:22
Letzte Runde Ziel	411,00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10,00	41:52	4:11	7	5:30	42	10:22