



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Müller, Fredi

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 376

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M30

Gesamt-Zeit: 56:01

Geschwindigkeit: 10,71 km/h
Laufleistung: 5:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 138 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 119 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 17(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 33:15

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	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1,29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11
Runde 2	2.075,00	10:52	0:00	17	3:55	115	8:03	2.076,29	17:36	0:00	3	3:18	120	7:03
Runde 3	2.075,00	11:57	0:00	17	4:59	120	8:57	4.151,29	29:33	0:00	3	6:07	120	12:00
Runde 4	2.075,00	12:27	0:00	17	5:35	119	11:59	6.226,29	42:00	0:00	3	9:14	120	17:27
Runde 5	2.075,00	11:54	0:00	17	5:02	114	7:54	8.301,29	53:54	0:00	3	12:04	118	17:21
Letzte Runde Ziel	411,00	2:07	0:00	16	0:39	95	0:48	10,00	56:01	5:36	17	22:46	119	24:31