



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Treßelt, Frank

Verein: GMRLV Großbreitenbach

Startnummer: 326

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 45:27

Geschwindigkeit: 13,20 km/h

Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 69 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 67 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 12(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	5:39	4:22	13	4:32	81	4:32	1,29	5:39	4:22	16	2:06	20	1:06
Runde 2	2.075,00	9:14	0:00	11	6:25	71	6:25	2.076,29	14:53	0:00	16	7:20	20	4:20
Runde 3	2.075,00	9:31	0:00	12	6:31	67	6:31	4.151,29	24:24	0:00	16	13:51	20	6:51
Runde 4	2.075,00	9:35	0:00	12	2:35	62	9:07	6.226,29	33:59	0:00	16	16:26	20	9:26
Runde 5	2.075,00	9:35	0:00	11	3:35	64	5:35	8.301,29	43:34	0:00	15	16:01	19	7:01
Letzte Runde Ziel	411,00	1:53	0:00	6	0:10	59	0:34	10,00	45:27	4:32	12	9:05	67	13:57