



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Kneise, Wolfram

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt
Startnummer: 324

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M20

Gesamt-Zeit: 42:32

Geschwindigkeit: 14,11 km/h
Laufleistung: 4:15 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 45 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 19(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 31:30

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	5:14	4:03	20	1:21	56	4:07	1,29	5:14	4:03	31	1:07	22	0:41
Runde 2	2.075,00	8:43	0:00	18	2:54	52	5:54	2.076,29	13:57	0:00	31	4:01	22	3:24
Runde 3	2.075,00	8:53	0:00	17	4:32	46	5:53	4.151,29	22:50	0:00	31	8:33	22	5:17
Runde 4	2.075,00	9:04	0:00	19	8:36	48	8:36	6.226,29	31:54	0:00	31	17:09	22	7:21
Runde 5	2.075,00	9:05	0:00	17	2:35	49	5:05	8.301,29	40:59	0:00	31	16:14	21	4:26
Letzte Runde Ziel	411,00	1:33	0:00	10	0:14	13	0:14	10,00	42:32	4:15	19	11:02	45	11:02