



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Dehmel, Gerhard

Verein: ThWV Ilmenau

Startnummer: 322

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M70

Gesamt-Zeit: 50:18

Geschwindigkeit: 11,93 km/h

Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 108 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 102 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 44:18

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	5:24	4:11	3	0:51	67	4:17	1,29	5:24	4:11	2	0:51	21	0:51
Runde 2	2.075,00	8:56	0:00	3	2:56	62	6:07	2.076,29	14:20	0:00	2	3:47	21	3:47
Runde 3	2.075,00	9:34	0:00	3	2:34	72	6:34	4.151,29	23:54	0:00	2	6:21	21	6:21
Runde 4	2.075,00	9:47	0:00	3	2:47	74	9:19	6.226,29	33:41	0:00	2	9:08	21	9:08
Runde 5	2.075,00	9:50	0:00	2	0:05	74	5:50	8.301,29	43:31	0:00	2	6:58	20	6:58
Letzte Runde Ziel	411,00	6:47	0:00	3	4:41	120	5:28	10,00	50:18	5:01	2	6:00	102	18:48