



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Moldenhauer, Frank

Verein: Ilmenau
Startnummer: 342

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M50

Gesamt-Zeit: 49:41

Geschwindigkeit: 12,08 km/h
Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 105 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 99 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 7(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 40:10

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	5:48	4:29	6	1:15	88	4:41	1,29	5:48	4:29	4	0:35	31	1:15
Runde 2	2.075,00	9:59	0:00	8	2:59	97	7:10	2.076,29	15:47	0:00	4	1:52	31	5:14
Runde 3	2.075,00	10:25	0:00	8	5:25	104	7:25	4.151,29	26:12	0:00	4	3:15	31	8:39
Runde 4	2.075,00	10:37	0:00	7	2:11	101	10:09	6.226,29	36:49	0:00	4	4:43	31	12:16
Runde 5	2.075,00	10:44	0:00	7	2:24	99	6:44	8.301,29	47:33	0:00	4	6:28	29	11:00
Letzte Runde Ziel	411,00	2:08	0:00	7	0:32	96	0:49	10,00	49:41	4:58	7	9:31	99	18:11