



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Seidler, Bernd

Verein: Stadtilm
Startnummer: 343

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 42:50

Geschwindigkeit: 14,01 km/h
Laufleistung: 4:17 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 49 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 48 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 9(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 | 5:13 | 4:02 | 7 | 4:06 | 52 | 4:06 | 1,29 | 5:13 | 4:02 | 9 | 1:40 | 7 | 0:40 |
| Runde 2 | 2.075,00 | 8:41 | 0:00 | 8 | 5:52 | 50 | 5:52 | 2.076,29 | 13:54 | 0:00 | 13 | 6:21 | 38 | 3:21 |
| Runde 3 | 2.075,00 | 8:54 | 0:00 | 8 | 5:54 | 47 | 5:54 | 4.151,29 | 22:48 | 0:00 | 13 | 12:15 | 38 | 5:15 |
| Runde 4 | 2.075,00 | 9:04 | 0:00 | 9 | 2:04 | 48 | 8:36 | 6.226,29 | 31:52 | 0:00 | 13 | 14:19 | 38 | 7:19 |
| Runde 5 | 2.075,00 | 9:06 | 0:00 | 8 | 3:06 | 50 | 5:06 | 8.301,29 | 40:58 | 0:00 | 8 | 13:25 | 36 | 4:25 |
| Letzte Runde Ziel | 411,00 | 1:52 | 0:00 | 5 | 0:09 | 56 | 0:33 | 10,00 | 42:50 | 4:16 | 9 | 6:28 | 48 | 11:20 |