



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