



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Föt, Sören

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 459

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M20

Gesamt-Zeit: 35:46

Geschwindigkeit: 16,78 km/h

Laufleistung: 3:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 10(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 31:30

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,29	4:11	3:14	8	0:18	12	3:04	1,29	4:11	3:14	18	0:04	44	
Runde 2	2.075,00	7:14	0:00	10	1:25	19	4:25	2.076,29	11:25	0:00	19	1:29	48	0:52
Runde 3	2.075,00	7:32	0:00	11	3:11	17	4:32	4.151,29	18:57	0:00	19	4:40	48	1:24
Runde 4	2.075,00	7:39	0:00	11	7:11	15	7:11	6.226,29	26:36	0:00	19	11:51	48	2:03
Runde 5	2.075,00	7:40	0:00	9	1:10	14	3:40	8.301,29	34:16	0:00	19	9:31	46	
Letzte Runde Ziel	411,00	1:30	0:00	9	0:11	10	0:11	10,00	35:46	3:34	10	4:16	11	4:16