



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Krannich, Ingmar**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 415

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M30

**Gesamt-Zeit: 37:55**

Geschwindigkeit: 15,82 km/h  
Laufleistung: 3:47 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 18 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 18 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 2(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 33:15

### 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	4:29	3:28	2	0:21	26	3:22	1,29	4:29	3:28	15		54	
Runde 2	2.075,00	7:45	0:00	2	0:48	28	4:56	2.076,29	12:14	0:00	15		54	1:41
Runde 3	2.075,00	7:57	0:00	2	0:59	22	4:57	4.151,29	20:11	0:00	15		53	2:38
Runde 4	2.075,00	8:08	0:00	2	1:16	25	7:40	6.226,29	28:19	0:00	15		54	3:46
Runde 5	2.075,00	8:04	0:00	2	1:12	19	4:04	8.301,29	36:23	0:00	15		52	
Letzte Runde Ziel	411,00	1:32	0:00	2	0:04	11	0:13	10,00	37:55	3:47	2	4:40	18	6:25