



21. Arnstädter Citylauf  
Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Ohlhorst, Frank

Verein: Rudolstadt  
Startnummer: 304

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M45

Gesamt-Zeit: 40:40

Geschwindigkeit: 14,75 km/h  
Laufleistung: 4:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 153)  
Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 129)  
Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 4(von 18)  
Bestzeit in der Kategorie: 36:22

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,29	5:04	3:55	5	3:57	43	3:57	1,29	5:04	3:55	18	1:31	4	0:31
Runde 2	2.075,00	8:09	0:00	5	5:20	38	5:20	2.076,29	13:13	0:00	18	5:40	4	2:40
Runde 3	2.075,00	8:29	0:00	4	5:29	37	5:29	4.151,29	21:42	0:00	18	11:09	4	4:09
Runde 4	2.075,00	8:27	0:00	5	1:27	34	7:59	6.226,29	30:09	0:00	18	12:36	4	5:36
Runde 5	2.075,00	8:46	0:00	4	2:46	37	4:46	8.301,29	38:55	0:00	17	11:22	4	2:22
Letzte Runde Ziel	411,00	1:45	0:00	3	0:02	41	0:26	10,00	40:40	4:03	4	4:18	34	9:10