



21. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Helmich, Robert

Verein: SRL-Sportclub-Arnstadt e. V.  
 Startnummer: 457

Strecke: 10,00 km  
 Köstritzer Lauf

Kategorie:  
 Männer M20

Gesamt-Zeit: 39:11

Geschwindigkeit: 15,31 km/h  
 Laufleistung: 3:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 16(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 31:30

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	4:24	3:24	12	0:31	18	3:17	1,29	4:24	3:24	14	0:17	56	
Runde 2	2.075,00	7:43	0:00	13	1:54	26	4:54	2.076,29	12:07	0:00	14	2:11	10	1:34
Runde 3	2.075,00	8:19	0:00	16	3:58	32	5:19	4.151,29	20:26	0:00	14	6:09	56	2:53
Runde 4	2.075,00	8:28	0:00	16	8:00	35	8:00	6.226,29	28:54	0:00	14	14:09	55	4:21
Runde 5	2.075,00	8:32	0:00	15	2:02	32	4:32	8.301,29	37:26	0:00	14	12:41	57	0:53
Letzte Runde Ziel	411,00	1:45	0:00	19	0:26	41	0:26	10,00	39:11	3:55	16	7:41	26	7:41