



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

Vater, Christian

Verein: Rennsteiglaufverein LG Bärenfang  
Startnummer: 444

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M30

Gesamt-Zeit: 39:50

Geschwindigkeit: 15,06 km/h  
Laufleistung: 3:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 29 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 5(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	4:39	3:36	4	0:31	34	3:32	1,29	4:39	3:36	12		62	0:06
Runde 2	2.075,00	7:54	0:00	3	0:57	32	5:05	2.076,29	12:33	0:00	12		62	2:00
Runde 3	2.075,00	8:21	0:00	4	1:23	34	5:21	4.151,29	20:54	0:00	12		60	3:21
Runde 4	2.075,00	8:32	0:00	5	1:40	37	8:04	6.226,29	29:26	0:00	12		62	4:53
Runde 5	2.075,00	8:39	0:00	5	1:47	34	4:39	8.301,29	38:05	0:00	12		60	1:32
Letzte Runde Ziel	411,00	1:45	0:00	7	0:17	41	0:26	10,00	39:50	3:59	5	6:35	29	8:20