



21. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Schiwek, Uwe

Verein: Die stolpernden Schildkröten
 Startnummer: 405

Strecke: 10,00 km
 Köstritzer Lauf

Kategorie:
 Männer M45

Gesamt-Zeit: 40:58

Geschwindigkeit: 14,65 km/h
 Laufleistung: 4:06 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 36 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 5(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

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	3:33	2:45	2	2:26	2	2:26	1,29	3:33	2:45	1	-	66	
Runde 2	2.075,00	4:00	0:00	2	1:11	2	1:11	2.076,29	7:33	0:00	1	-	66	
Runde 3	2.075,00	3:00	0:00	1	-	1	-	4.151,29	10:33	0:00	1	-	66	
Runde 4	2.075,00	7:00	0:00	1	-	9	6:32	6.226,29	17:33	0:00	1	-	66	
Runde 5	2.075,00	10:00	0:00	13	4:00	80	6:00	8.301,29	27:33	0:00	1	-	64	
Letzte Runde Zie	411,00	13:25	0:01	17	11:42	126	12:06	10,00	40:58	4:05	5	4:36	36	9:28