



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Banzer, Roland**

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Startnummer: 383

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M45

**Gesamt-Zeit: 41:47**

Geschwindigkeit: 14,36 km/h  
Laufleistung: 4:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 41 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 6(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	5:13	4:02	7	4:06	52	4:06	1,29	5:13	4:02	9	1:40	7	0:40	
Runde 2	2.075,00	8:40	0:00	7	5:51	49	5:51	2.076,29	13:53	0:00	9	6:20	12	3:20	
Runde 3	2.075,00	8:42	0:00	7	5:42	43	5:42	4.151,29	22:35	0:00	9	12:02	67	5:02	
Runde 4	2.075,00	8:47	0:00	7	1:47	41	8:19	6.226,29	31:22	0:00	9	13:49	67	6:49	
Runde 5	2.075,00	8:41	0:00	3	2:41	35	4:41	8.301,29	40:03	0:00	9	12:30	65	3:30	
Letzte Runde Ziel	411,00	1:44	0:00	2	0:01	37	0:25	10,00	41:47	4:10	6	5:25	41	10:17	