



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Zeiger, Thomas

Verein: Arnstadt
Startnummer: 382

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 41:39

Geschwindigkeit: 14,41 km/h
Laufleistung: 4:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 39 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 39 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 3(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 41:02

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,29	5:02	3:54	2	0:11	41	3:55	1,29	5:02	3:54	6		68	0:29
Runde 2	2.075,00	8:21	0:00	3	2:21	40	5:32	2.076,29	13:23	0:00	6		68	2:50
Runde 3	2.075,00	8:39	0:00	3	0:36	42	5:39	4.151,29	22:02	0:00	6		68	4:29
Runde 4	2.075,00	8:50	0:00	3	0:50	42	8:22	6.226,29	30:52	0:00	4		34	6:19
Runde 5	2.075,00	9:01	0:00	4	0:25	46	5:01	8.301,29	39:53	0:00	6		66	3:20
Letzte Runde Ziel	411,00	1:46	0:00	4	0:08	48	0:27	10,00	41:39	4:09	3	0:37	39	10:09