



# 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   |       |        | Platz Rückst. |      |        |        |
|-------------------|----------|------|--------|---------------|------|--------|--------|----------|-------|--------|---------------|------|--------|--------|
|                   | 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  |