



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

### Glock, Carsten

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Startnummer: 363

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M20

Gesamt-Zeit: 41:42

Geschwindigkeit: 14,39 km/h  
Laufleistung: 4:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 40 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 18(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 31:30

### 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	4:56	3:49	17	1:03	39	3:49	1,29	4:56	3:49	13	0:49	69	0:23
Runde 2	2.075,00	8:37	0:00	17	2:48	47	5:48	2.076,29	13:33	0:00	13	3:37	69	3:00
Runde 3	2.075,00	8:58	0:00	22	4:37	53	5:58	4.151,29	22:31	0:00	13	8:14	12	4:58
Runde 4	2.075,00	8:50	0:00	18	8:22	42	8:22	6.226,29	31:21	0:00	13	16:36	12	6:48
Runde 5	2.075,00	8:41	0:00	16	2:11	35	4:41	8.301,29	40:02	0:00	13	15:17	67	3:29
Letzte Runde Ziel	411,00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10,00	41:42	4:10	18	10:12	40	10:12