



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Rudorf, Hans-Joachim**

Verein: FSV Meuselwitz

Startnummer: 388

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M55

**Gesamt-Zeit: 41:55**

Geschwindigkeit: 14,31 km/h

Laufleistung: 4:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 43 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 3(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 38:34

### 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	5:01	3:53	3	0:21	40	3:54	1,29	5:01	3:53	6	0:20	70	0:28
Runde 2	2.075,00	8:31	0:00	3	0:41	45	5:42	2.076,29	13:32	0:00	6	1:01	70	2:59
Runde 3	2.075,00	8:44	0:00	3	0:38	44	5:44	4.151,29	22:16	0:00	6	1:39	70	4:43
Runde 4	2.075,00	8:52	0:00	3	0:46	45	8:24	6.226,29	31:08	0:00	6	2:25	70	6:35
Runde 5	2.075,00	8:53	0:00	3	0:44	41	4:53	8.301,29	40:01	0:00	6	3:09	68	3:28
Letzte Runde Ziel	411,00	1:54	0:00	4	0:13	63	0:35	10,00	41:55	4:11	3	3:21	43	10:25