



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Hein, Michael**

Verein: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Startnummer: 302

Strecke: 10,00 km  
Köstritzer Lauf

Kategorie:  
Männer M40

**Gesamt-Zeit: 53:35**

Geschwindigkeit: 11,20 km/h  
Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 126 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 115 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 11(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	5:51	4:32	8	1:00	92	4:44	1,29	5:51	4:32	1	-	5	1:18
Runde 2	2.075,00	9:59	0:00	8	3:59	97	7:10	2.076,29	15:50	0:00	1	-	5	5:17
Runde 3	2.075,00	10:03	0:00	8	2:00	95	7:03	4.151,29	25:53	0:00	1	-	5	8:20
Runde 4	2.075,00	11:19	0:00	11	3:19	114	10:51	6.226,29	37:12	0:00	1	-	5	12:39
Runde 5	2.075,00	13:35	0:00	11	4:59	120	9:35	8.301,29	50:47	0:00	1	-	5	14:14
Letzte Runde Zie	411,00	2:48	0:00	10	1:10	109	1:29	10,00	53:35	5:21	11	12:33	115	22:05