



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Hirsch, Dr. Steffen

Verein: AC Apolda

Startnummer: 424

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M30

Gesamt-Zeit: 43:13

Geschwindigkeit: 13,88 km/h

Laufleistung: 4:19 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 52 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 6(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 33:15

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	5:03	3:54	6	0:55	42	3:56	1,29	5:03	3:54	11		76	0:30
Runde 2	2.075,00	8:37	0:00	6	1:40	47	5:48	2.076,29	13:40	0:00	11		76	3:07
Runde 3	2.075,00	9:05	0:00	6	2:07	59	6:05	4.151,29	22:45	0:00	11		76	5:12
Runde 4	2.075,00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6.226,29	32:05	0:00	11		76	7:32
Runde 5	2.075,00	9:13	0:00	7	2:21	51	5:13	8.301,29	41:18	0:00	11		74	4:45
Letzte Runde Ziel	411,00	1:55	0:00	11	0:27	65	0:36	10,00	43:13	4:19	6	9:58	52	11:43