



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Herrmann, Maik

Verein: Laufftreff Arnstadt

Startnummer: 399

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M30

Gesamt-Zeit: 43:27

Geschwindigkeit: 13,81 km/h

Laufleistung: 4:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 57 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 56 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 7(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 33:15

Zwischenzeiten				Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,29	5:15	4:04	7	1:07	57	4:08	1,29	5:15	4:04	1	-	78	0:42
Runde 2	2.075,00	9:03	0:00	8	2:06	66	6:14	2.076,29	14:18	0:00	1	-	78	3:45
Runde 3	2.075,00	9:08	0:00	7	2:10	62	6:08	4.151,29	23:26	0:00	1	-	78	5:53
Runde 4	2.075,00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6.226,29	32:46	0:00	1	-	78	8:13
Runde 5	2.075,00	9:04	0:00	6	2:12	48	5:04	8.301,29	41:50	0:00	1	-	76	5:17
Letzte Runde Ziel	411,00	1:37	0:00	3	0:09	21	0:18	10,00	43:27	4:20	7	10:12	56	11:57