



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Rauch, André**

Verein: LG Friedrichroda

Startnummer: 449

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M45

**Gesamt-Zeit: 45:52**

Geschwindigkeit: 13,08 km/h

Laufleistung: 4:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 74 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 72 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 14(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

### 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	5:33	4:18	11	4:26	75	4:26	1,29	5:33	4:18	6	2:00	6	1:00
Runde 2	2.075,00	9:14	0:00	11	6:25	71	6:25	2.076,29	14:47	0:00	6	7:14	85	4:14
Runde 3	2.075,00	9:35	0:00	13	6:35	74	6:35	4.151,29	24:22	0:00	6	13:49	85	6:49
Runde 4	2.075,00	9:44	0:00	14	2:44	73	9:16	6.226,29	34:06	0:00	6	16:33	85	9:33
Runde 5	2.075,00	9:49	0:00	12	3:49	72	5:49	8.301,29	43:55	0:00	6	16:22	83	7:22
Letzte Runde Zie	411,00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10,00	45:52	4:35	14	9:30	72	14:22