



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schalk, Udo

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 320

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 42:46

□□: 14.03 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 153)

□□□□□/□: 47 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:13	4:02	3	0:40	52	4:06	1.29	5:13	4:02	1	-	7	0:40
□□ 2	2,075.00	8:42	0:00	4	1:42	51	5:53	2,076.29	13:55	0:00	1	-	7	3:22
□□ 3	2,075.00	9:02	0:00	4	4:02	57	6:02	4,151.29	22:57	0:00	1	-	7	5:24
□□ 4	2,075.00	9:09	0:00	3	0:43	53	8:41	6,226.29	32:06	0:00	1	-	7	7:33
□□ 5	2,075.00	8:59	0:00	3	0:39	43	4:59	8,301.29	41:05	0:00	1	-	7	4:32
□□□ □□	411.00	1:41	0:00	2	0:05	29	0:22	10.00	42:46	4:16	3	2:36	47	11:16