



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hochsattel, H.-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 431

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 47:33

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 153)

□□□□□/□: 86 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:58	4:37	7	1:25	95	4:51	1.29	5:58	4:37	7	0:45	28	1:25	
□□ 2	2,075.00	9:30	0:00	6	2:30	84	6:41	2,076.29	15:28	0:00	7	1:33	96	4:55	
□□ 3	2,075.00	9:48	0:00	7	4:48	84	6:48	4,151.29	25:16	0:00	7	2:19	96	7:43	
□□ 4	2,075.00	10:06	0:00	6	1:40	87	9:38	6,226.29	35:22	0:00	7	3:16	96	10:49	
□□ 5	2,075.00	10:06	0:00	6	1:46	87	6:06	8,301.29	45:28	0:00	7	4:23	94	8:55	
□□□ □□	411.00	2:05	0:00	6	0:29	87	0:46	10.00	47:33	4:45	6	7:23	86	16:03	