



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hiller, Manfred

□□: Suhl

□□: 387

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 48:07

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 153)

□□□□□/□: 90 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:47	4:28	6	1:07	86	4:40	1.29	5:47	4:28	8	1:06	93	1:14	
□□ 2	2,075.00	9:40	0:00	6	1:50	91	6:51	2,076.29	15:27	0:00	8	2:56	97	4:54	
□□ 3	2,075.00	9:57	0:00	6	1:51	88	6:57	4,151.29	25:24	0:00	8	4:47	97	7:51	
□□ 4	2,075.00	10:13	0:00	7	2:07	92	9:45	6,226.29	35:37	0:00	8	6:54	97	11:04	
□□ 5	2,075.00	10:21	0:00	8	2:12	91	6:21	8,301.29	45:58	0:00	8	9:06	95	9:25	
□□□ □□	411.00	2:09	0:00	8	0:28	98	0:50	10.00	48:07	4:48	8	9:33	90	16:37	