



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Höpfner, Thomas

□□: RSV Ilmenau

□□: 358

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 47:57

□□: 12.51 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 153)

□□□□□/□: 88 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:41	4:24	5	1:01	82	4:34	1.29	5:41	4:24	9	1:00	100	1:08	
□□ 2	2,075.00	9:34	0:00	5	1:44	86	6:45	2,076.29	15:15	0:00	9	2:44	93	4:42	
□□ 3	2,075.00	9:57	0:00	6	1:51	88	6:57	4,151.29	25:12	0:00	9	4:35	100	7:39	
□□ 4	2,075.00	10:21	0:00	8	2:15	95	9:53	6,226.29	35:33	0:00	9	6:50	100	11:00	
□□ 5	2,075.00	10:18	0:00	7	2:09	90	6:18	8,301.29	45:51	0:00	9	8:59	96	9:18	
□□□ □□	411.00	2:06	0:00	7	0:25	89	0:47	10.00	47:57	4:47	7	9:23	88	16:27	