



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 | |