



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Ritze, Detlef

□□: Laufftreff Alteburg Arnstadt

□□: 412

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 48:37

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 153)

□□□□□/□: 91 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:33	5:04	5	2:05	112	5:26	1.29	6:33	5:04	5	1:00	101	2:00	
□□ 2	2,075.00	7:00	0:00	1	-	16	4:11	2,076.29	13:33	0:00	5		69	3:00	
□□ 3	2,075.00	9:00	0:00	2	0:59	54	6:00	4,151.29	22:33	0:00	5		101	5:00	
□□ 4	2,075.00	15:00	0:00	6	7:02	127	14:32	6,226.29	37:33	0:00	5	3:09	101	13:00	
□□ 5	2,075.00	5:00	0:00	1	-	2	1:00	8,301.29	42:33	0:00	5		99	6:00	
□□□ □□	411.00	6:04	0:00	6	4:05	118	4:45	10.00	48:37	4:51	5	7:54	91	17:07	