



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Meier, René

□□: 1. SV Dienstett-Hettstedt

□□: 451

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:40

□□: 12.33 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 153)

□□□□□/□: 92 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:58	4:37	15	4:51	95	4:51	1.29	5:58	4:37	4	2:25	28	1:25	
□□ 2	2,075.00	9:50	0:00	15	7:01	93	7:01	2,076.29	15:48	0:00	4	8:15	102	5:15	
□□ 3	2,075.00	10:06	0:00	15	7:06	97	7:06	4,151.29	25:54	0:00	4	15:21	102	8:21	
□□ 4	2,075.00	10:17	0:00	15	3:17	94	9:49	6,226.29	36:11	0:00	4	18:38	102	11:38	
□□ 5	2,075.00	10:25	0:00	15	4:25	93	6:25	8,301.29	46:36	0:00	4	19:03	100	10:03	
□□□ □□	411.00	2:04	0:00	14	0:21	83	0:45	10.00	48:40	4:51	16	12:18	92	17:10	