



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 437

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 49:02

□□: 12.24 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 153)

□□□□□/□: 95 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 35:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:56	4:35	9	2:18	93	4:49	1.29	5:56	4:35	9	2:18	104	1:23	
□□ 2	2,075.00	9:57	0:00	9	2:33	96	7:08	2,076.29	15:53	0:00	9	3:22	104	5:20	
□□ 3	2,075.00	10:16	0:00	9	2:46	99	7:16	4,151.29	26:09	0:00	9	5:34	104	8:36	
□□ 4	2,075.00	10:28	0:00	9	2:59	99	10:00	6,226.29	36:37	0:00	9	7:54	104	12:04	
□□ 5	2,075.00	10:31	0:00	9	3:01	94	6:31	8,301.29	47:08	0:00	9	10:19	102	10:35	
□□□ □□	411.00	1:54	0:00	9	0:22	63	0:35	10.00	49:02	4:54	9	13:14	95	17:32	