



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Lipfert, Kai-Uwe

□□: Saalfelder LV

□□: 408

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 50:12

□□: 11.95 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 153)

□□□□□/□: 101 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:14	4:49	17	5:07	107	5:07	1.29	6:14	4:49	3	2:41	108	1:41	
□□ 2	2,075.00	10:21	0:00	16	7:32	105	7:32	2,076.29	16:35	0:00	3	9:02	108	6:02	
□□ 3	2,075.00	10:28	0:00	16	7:28	106	7:28	4,151.29	27:03	0:00	3	16:30	108	9:30	
□□ 4	2,075.00	10:38	0:00	18	3:38	102	10:10	6,226.29	37:41	0:00	3	20:08	108	13:08	
□□ 5	2,075.00	10:32	0:00	16	4:32	95	6:32	8,301.29	48:13	0:00	3	20:40	106	11:40	
□□□ □□	411.00	1:59	0:00	12	0:16	76	0:40	10.00	50:12	5:01	17	13:50	101	18:42	