



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Rückert, Uwe

□□: Arnstadt

□□: 402

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 50:52

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 153)

□□□□□/□: 105 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:57	4:36	9	1:06	94	4:50	1.29	5:57	4:36	10	0:06	111	1:24	
□□ 2	2,075.00	10:00	0:00	9	4:00	99	7:11	2,076.29	15:57	0:00	10	0:07	111	5:24	
□□ 3	2,075.00	10:41	0:00	10	2:38	112	7:41	4,151.29	26:38	0:00	10	0:45	111	9:05	
□□ 4	2,075.00	11:00	0:00	10	3:00	108	10:32	6,226.29	37:38	0:00	10	0:26	15	13:05	
□□ 5	2,075.00	11:10	0:00	10	2:34	105	7:10	8,301.29	48:48	0:00	10		109	12:15	
□□□ □□	411.00	2:04	0:00	7	0:26	83	0:45	10.00	50:52	5:05	10	9:50	105	19:22	