



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Rückert, Jens

□□: Arnstadt

□□: 385

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 51:38

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 153)

□□□□□/□: 110 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 18(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:40	5:10	18	5:33	113	5:33	1.29	6:40	5:10	2	3:07	114	2:07	
□□ 2	2,075.00	10:33	0:00	17	7:44	112	7:44	2,076.29	17:13	0:00	2	9:40	114	6:40	
□□ 3	2,075.00	10:36	0:00	17	7:36	109	7:36	4,151.29	27:49	0:00	2	17:16	114	10:16	
□□ 4	2,075.00	10:27	0:00	17	3:27	98	9:59	6,226.29	38:16	0:00	2	20:43	114	13:43	
□□ 5	2,075.00	11:25	0:00	17	5:25	111	7:25	8,301.29	49:41	0:00	2	22:08	112	13:08	
□□□ □□	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10.00	51:38	5:09	18	15:16	110	20:08	