



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Dudek, Harald

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 398

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 52:13

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 153)

□□□□□/□: 112 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:42	5:11	6	2:14	114	5:35	1.29	6:42	5:11	6	1:09	116	2:09	
□□ 2	2,075.00	10:31	0:00	6	3:31	109	7:42	2,076.29	17:13	0:00	6	2:14	114	6:40	
□□ 3	2,075.00	10:28	0:00	6	2:27	106	7:28	4,151.29	27:41	0:00	6	3:06	116	10:08	
□□ 4	2,075.00	10:50	0:00	5	2:52	106	10:22	6,226.29	38:31	0:00	6	4:07	116	13:58	
□□ 5	2,075.00	11:24	0:00	6	6:24	110	7:24	8,301.29	49:55	0:00	6	5:39	114	13:22	
□□□ □□	411.00	2:18	0:00	4	0:19	102	0:59	10.00	52:13	5:13	6	11:30	112	20:43	