



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Becker, Ines

□□: Arnstadt

□□: 407

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 52:54

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 153)

□□□□□/□: 10 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 52:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:18	4:53	1	-	11	1:45	1.29	6:18	4:53	1	-	14	
□□ 2	2,075.00	10:48	0:00	1	-	11	4:48	2,076.29	17:06	0:00	1	-	14	
□□ 3	2,075.00	11:07	0:00	1	-	10	1:31	4,151.29	28:13	0:00	1	-	14	
□□ 4	2,075.00	11:19	0:00	1	-	13	3:19	6,226.29	39:32	0:00	1	-	14	
□□ 5	2,075.00	11:24	0:00	1	-	16	10:06	8,301.29	50:56	0:00	1	-	14	0:12
□□□ □□	411.00	1:58	0:00	1	-	3	0:58	10.00	52:54	5:17	1	-	11	10:59