



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Raab, Katrin

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 357

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W20

□□□: 55:01

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 153)

□□□□□/□: 16 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 42:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:20	4:54	5	1:47	14	1:47	1.29	6:20	4:54	4	0:01	9	
□□ 2	2,075.00	11:15	0:00	5	5:15	17	5:15	2,076.29	17:35	0:00	4	0:35	9	0:12
□□ 3	2,075.00	11:38	0:00	6	1:38	18	2:02	4,151.29	29:13	0:00	4	1:24	9	0:38
□□ 4	2,075.00	12:12	0:00	7	4:12	22	4:12	6,226.29	41:25	0:00	4	2:24	9	1:50
□□ 5	2,075.00	11:20	0:00	4	6:20	14	10:02	8,301.29	52:45	0:00	4	2:16	9	2:01
□□□ □□	411.00	2:16	0:00	3	0:18	13	1:16	10.00	55:01	5:30	6	12:35	17	13:06