



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 |