



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Böttner, Roland

□□: Karateverein Arnstadt

□□: 403

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 54:09

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 153)

□□□□□/□: 117 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:42	5:11	10	2:02	114	5:35	1.29	6:42	5:11	11	2:01	116	2:09	
□□ 2	2,075.00	10:31	0:00	9	2:41	109	7:42	2,076.29	17:13	0:00	11	4:42	114	6:40	
□□ 3	2,075.00	10:43	0:00	9	2:37	114	7:43	4,151.29	27:56	0:00	11	7:19	119	10:23	
□□ 4	2,075.00	11:49	0:00	10	3:43	116	11:21	6,226.29	39:45	0:00	11	11:02	119	15:12	
□□ 5	2,075.00	12:09	0:00	10	4:00	116	8:09	8,301.29	51:54	0:00	11	15:02	117	15:21	
□□□ □□	411.00	2:15	0:00	9	0:34	100	0:56	10.00	54:09	5:24	10	15:35	117	22:39	