



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Kupfer, Jörg

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 316

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 41:52

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□□: 42 (of 153)

□□□□□/□: 42 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 7(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:16	4:04	9	4:09	58	4:09	1.29	5:16	4:04	17	1:43	11	0:43
□□ 2	2,075.00	8:28	0:00	6	5:39	44	5:39	2,076.29	13:44	0:00	17	6:11	11	3:11
□□ 3	2,075.00	8:37	0:00	5	5:37	39	5:37	4,151.29	22:21	0:00	17	11:48	11	4:48
□□ 4	2,075.00	8:42	0:00	6	1:42	40	8:14	6,226.29	31:03	0:00	17	13:30	11	6:30
□□ 5	2,075.00	8:52	0:00	5	2:52	39	4:52	8,301.29	39:55	0:00	16	12:22	11	3:22
□□□ □□	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10.00	41:52	4:11	7	5:30	42	10:22