



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Beck, Andreas

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 328

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 46:26

□□: 12.92 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 153)

□□□□□/□: 78 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:05	4:42	8	1:32	101	4:58	1.29	6:05	4:42	3	0:52	18	1:32	
□□ 2	2,075.00	9:37	0:00	7	2:37	87	6:48	2,076.29	15:42	0:00	3	1:47	18	5:09	
□□ 3	2,075.00	9:32	0:00	5	4:32	68	6:32	4,151.29	25:14	0:00	3	2:17	18	7:41	
□□ 4	2,075.00	9:32	0:00	4	1:06	61	9:04	6,226.29	34:46	0:00	3	2:40	18	10:13	
□□ 5	2,075.00	9:43	0:00	4	1:23	65	5:43	8,301.29	44:29	0:00	3	3:24	17	7:56	
□□□ □□	411.00	1:57	0:00	4	0:21	69	0:38	10.00	46:26	4:38	4	6:16	78	14:56	