



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Treßelt, Frank

□□: GMRLV Großbreitenbach

□□: 326

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 45:27

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□□: 69 (of 153)

□□□□□/□: 67 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 12(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:39	4:22	13	4:32	81	4:32	1.29	5:39	4:22	16	2:06	20	1:06	
□□ 2	2,075.00	9:14	0:00	11	6:25	71	6:25	2,076.29	14:53	0:00	16	7:20	20	4:20	
□□ 3	2,075.00	9:31	0:00	12	6:31	67	6:31	4,151.29	24:24	0:00	16	13:51	20	6:51	
□□ 4	2,075.00	9:35	0:00	12	2:35	62	9:07	6,226.29	33:59	0:00	16	16:26	20	9:26	
□□ 5	2,075.00	9:35	0:00	11	3:35	64	5:35	8,301.29	43:34	0:00	15	16:01	19	7:01	
□□□ □□	411.00	1:53	0:00	6	0:10	59	0:34	10.00	45:27	4:32	12	9:05	67	13:57	