



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Dehmel, Gerhard

□□: ThWV Ilmenau

□□: 322

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 50:18

□□: 11.93 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 153)

□□□□□/□: 102 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 44:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:24	4:11	3	0:51	67	4:17	1.29	5:24	4:11	2	0:51	21	0:51	
□□ 2	2,075.00	8:56	0:00	3	2:56	62	6:07	2,076.29	14:20	0:00	2	3:47	21	3:47	
□□ 3	2,075.00	9:34	0:00	3	2:34	72	6:34	4,151.29	23:54	0:00	2	6:21	21	6:21	
□□ 4	2,075.00	9:47	0:00	3	2:47	74	9:19	6,226.29	33:41	0:00	2	9:08	21	9:08	
□□ 5	2,075.00	9:50	0:00	2	0:05	74	5:50	8,301.29	43:31	0:00	2	6:58	20	6:58	
□□□ □□	411.00	6:47	0:00	3	4:41	120	5:28	10.00	50:18	5:01	2	6:00	102	18:48	