



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Raab, Marina

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 340

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W50

□□□: 55:16

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 153)

□□□□□/□: 17 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 45:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:38	5:08	3	1:01	17	2:05	1.29	6:38	5:08	2	0:33	21	0:13	
□□ 2	2,075.00	10:58	0:00	3	1:30	12	4:58	2,076.29	17:36	0:00	2	1:42	21	0:13	
□□ 3	2,075.00	11:23	0:00	3	1:47	15	1:47	4,151.29	28:59	0:00	2	3:03	21	0:24	
□□ 4	2,075.00	11:57	0:00	3	2:36	19	3:57	6,226.29	40:56	0:00	2	4:28	21	1:21	
□□ 5	2,075.00	11:57	0:00	3	2:42	19	10:39	8,301.29	52:53	0:00	2	5:48	21	2:09	
□□□ □□	411.00	2:23	0:00	3	0:31	19	1:23	10.00	55:16	5:31	3	10:07	18	13:21	