



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Roubitschek, Silvio

□□: SV Hermsdorf

□□: 307

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 39:57

□□: 15.02 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 153)

□□□□□/□: 30 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 4:33 | 3:31 | 4 | 3:26 | 28 | 3:26 | 1.29 | 4:33 | 3:31 | 10 | 1:00 | 1 | - | |
| □□ 2 | 2,075.00 | 5:00 | 0:00 | 3 | 2:11 | 3 | 2:11 | 2,076.29 | 9:33 | 0:00 | 10 | 2:00 | 2 | | |
| □□ 3 | 2,075.00 | 7:00 | 0:00 | 2 | 4:00 | 12 | 4:00 | 4,151.29 | 16:33 | 0:00 | 10 | 6:00 | 2 | | |
| □□ 4 | 2,075.00 | 8:00 | 0:00 | 3 | 1:00 | 20 | 7:32 | 6,226.29 | 24:33 | 0:00 | 10 | 7:00 | 1 | - | |
| □□ 5 | 2,075.00 | 6:00 | 0:00 | 1 | - | 3 | 2:00 | 8,301.29 | 30:33 | 0:00 | 10 | 3:00 | 2 | | |
| □□□ □□ | 411.00 | 9:24 | 0:01 | 15 | 7:41 | 122 | 8:05 | 10.00 | 39:57 | 3:59 | 2 | 3:35 | 30 | 8:27 | |