



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Beckmann, Reiner

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 338

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 44:13

□□: 13.57 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 153)

□□□□□/□: 59 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 23(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:24 | 4:11 | 25 | 1:31 | 67 | 4:17 | 1.29 | 5:24 | 4:11 | 30 | 1:17 | 21 | 0:51 |
| □□ 2 | 2,075.00 | 8:53 | 0:00 | 21 | 3:04 | 57 | 6:04 | 2,076.29 | 14:17 | 0:00 | 12 | 4:21 | 25 | 3:44 |
| □□ 3 | 2,075.00 | 9:06 | 0:00 | 24 | 4:45 | 61 | 6:06 | 4,151.29 | 23:23 | 0:00 | 30 | 9:06 | 24 | 5:50 |
| □□ 4 | 2,075.00 | 9:42 | 0:00 | 24 | 9:14 | 69 | 9:14 | 6,226.29 | 33:05 | 0:00 | 30 | 18:20 | 25 | 8:32 |
| □□ 5 | 2,075.00 | 9:21 | 0:00 | 20 | 2:51 | 56 | 5:21 | 8,301.29 | 42:26 | 0:00 | 30 | 17:41 | 24 | 5:53 |
| □□□ □□ | 411.00 | 1:47 | 0:00 | 22 | 0:28 | 51 | 0:28 | 10.00 | 44:13 | 4:25 | 23 | 12:43 | 59 | 12:43 |