



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Raab, Mathias

□□: Lauftreff Plaue

□□: 337

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

männliche Jugend A

□□□: 51:37

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 153)

□□□□□/□: 109 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 42:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:05	4:42	2	1:32	101	4:58	1.29	6:05	4:42	1	-	18	1:32	
□□ 2	2,075.00	9:37	0:00	2	3:37	87	6:48	2,076.29	15:42	0:00	1	-	18	5:09	
□□ 3	2,075.00	10:42	0:00	2	0:42	113	7:42	4,151.29	26:24	0:00	1	-	26	8:51	
□□ 4	2,075.00	11:07	0:00	1	-	112	10:39	6,226.29	37:31	0:00	1	-	26	12:58	
□□ 5	2,075.00	11:45	0:00	2	7:45	113	7:45	8,301.29	49:16	0:00	1	-	25	12:43	
□□□ □□	411.00	2:21	0:00	1	-	103	1:02	10.00	51:37	5:09	2	8:43	109	20:07	