



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Walther, Ralph

□□: USV Jena

□□: 335

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 45:14

□□: 13.26 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 153)

□□□□□/□: 64 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:58	4:37	15	4:51	95	4:51	1.29	5:58	4:37	4	2:25	28	1:25
□□ 2	2,075.00	9:16	0:00	13	6:27	73	6:27	2,076.29	15:14	0:00	15	7:41	28	4:41
□□ 3	2,075.00	9:15	0:00	11	6:15	64	6:15	4,151.29	24:29	0:00	15	13:56	28	6:56
□□ 4	2,075.00	9:17	0:00	10	2:17	56	8:49	6,226.29	33:46	0:00	15	16:13	28	9:13
□□ 5	2,075.00	9:30	0:00	9	3:30	60	5:30	8,301.29	43:16	0:00	14	15:43	27	6:43
□□□ □□	411.00	1:58	0:00	11	0:15	75	0:39	10.00	45:14	4:31	11	8:52	64	13:44