



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 |