



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Moldenhauer, Frank

□□: Ilmenau

□□: 342

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 49:41

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 153)

□□□□□/□: 99 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:48	4:29	6	1:15	88	4:41	1.29	5:48	4:29	4	0:35	31	1:15	
□□ 2	2,075.00	9:59	0:00	8	2:59	97	7:10	2,076.29	15:47	0:00	4	1:52	31	5:14	
□□ 3	2,075.00	10:25	0:00	8	5:25	104	7:25	4,151.29	26:12	0:00	4	3:15	31	8:39	
□□ 4	2,075.00	10:37	0:00	7	2:11	101	10:09	6,226.29	36:49	0:00	4	4:43	31	12:16	
□□ 5	2,075.00	10:44	0:00	7	2:24	99	6:44	8,301.29	47:33	0:00	4	6:28	29	11:00	
□□□ □□	411.00	2:08	0:00	7	0:32	96	0:49	10.00	49:41	4:58	7	9:31	99	18:11	