



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hahnemann, Norbert

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 346

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 47:20

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 153)

□□□□□/□: 85 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:49	4:30	7	1:09	89	4:42	1.29	5:49	4:30	4	1:08	35	1:16	
□□ 2	2,075.00	9:51	0:00	8	2:01	94	7:02	2,076.29	15:40	0:00	4	3:09	35	5:07	
□□ 3	2,075.00	9:57	0:00	6	1:51	88	6:57	4,151.29	25:37	0:00	4	5:00	35	8:04	
□□ 4	2,075.00	9:59	0:00	6	1:53	80	9:31	6,226.29	35:36	0:00	4	6:53	35	11:03	
□□ 5	2,075.00	9:47	0:00	5	1:38	69	5:47	8,301.29	45:23	0:00	4	8:31	33	8:50	
□□□ □□	411.00	1:57	0:00	6	0:16	69	0:38	10.00	47:20	4:44	6	8:46	85	15:50	