



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Meinecke, Thomas

□□: SV TU Ilmenau

□□: 411

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 36:22

□□: 16.50 km/h

□□□□: 3:38 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 153)

□□□□□/□: 13 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:11	3:14	3	3:04	12	3:04	1.29	4:11	3:14	12	0:38	44	
□□ 2	2,075.00	7:14	0:00	4	4:25	19	4:25	2,076.29	11:25	0:00	12	3:52	48	0:52
□□ 3	2,075.00	7:32	0:00	3	4:32	17	4:32	4,151.29	18:57	0:00	12	8:24	48	1:24
□□ 4	2,075.00	7:48	0:00	2	0:48	17	7:20	6,226.29	26:45	0:00	12	9:12	50	2:12
□□ 5	2,075.00	7:54	0:00	2	1:54	16	3:54	8,301.29	34:39	0:00	12	7:06	48	
□□□ □□	411.00	1:43	0:00	1	-	34	0:24	10.00	36:22	3:38	1	-	13	4:52