



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Ohlhorst, Frank

□□: Rudolstadt

□□: 304

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 40:40

□□: 14.75 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 153)

□□□□□/□: 34 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:04	3:55	5	3:57	43	3:57	1.29	5:04	3:55	18	1:31	4	0:31	
□□ 2	2,075.00	8:09	0:00	5	5:20	38	5:20	2,076.29	13:13	0:00	18	5:40	4	2:40	
□□ 3	2,075.00	8:29	0:00	4	5:29	37	5:29	4,151.29	21:42	0:00	18	11:09	4	4:09	
□□ 4	2,075.00	8:27	0:00	5	1:27	34	7:59	6,226.29	30:09	0:00	18	12:36	4	5:36	
□□ 5	2,075.00	8:46	0:00	4	2:46	37	4:46	8,301.29	38:55	0:00	17	11:22	4	2:22	
□□□ □□	411.00	1:45	0:00	3	0:02	41	0:26	10.00	40:40	4:03	4	4:18	34	9:10	