



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Rochau, Lothar

□□: LAV Halensia

□□: 413

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 38:44

□□: 15.49 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 153)

□□□□□/□: 24 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	4:40	3:37	1	-	35	3:33	1.29	4:40	3:37	5	-	55	0:07
□□ 2	2,075.00	7:59	0:00	2	0:09	35	5:10	2,076.29	12:39	0:00	5	0:08	33	2:06
□□ 3	2,075.00	8:07	0:00	2	0:01	29	5:07	4,151.29	20:46	0:00	5	0:09	55	3:13
□□ 4	2,075.00	8:08	0:00	2	0:02	25	7:40	6,226.29	28:54	0:00	5	0:11	55	4:21
□□ 5	2,075.00	8:09	0:00	1	-	21	4:09	8,301.29	37:03	0:00	5	0:11	53	0:30
□□□ □□	411.00	1:41	0:00	1	-	29	0:22	10.00	38:44	3:52	2	0:10	24	7:14