



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Mehr, Ralf

□□: PSV Meiningen

□□: 435

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 38:26

□□: 15.61 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 153)

□□□□□/□: 21 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 35:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:28	3:27	4	0:50	22	3:21	1.29	4:28	3:27	2	0:50	10		
□□ 2	2,075.00	7:49	0:00	3	0:25	29	5:00	2,076.29	12:17	0:00	4		53	1:44	
□□ 3	2,075.00	8:06	0:00	4	0:36	27	5:06	4,151.29	20:23	0:00	4		57	2:50	
□□ 4	2,075.00	8:18	0:00	4	0:49	30	7:50	6,226.29	28:41	0:00	4		57	4:08	
□□ 5	2,075.00	8:09	0:00	3	0:39	21	4:09	8,301.29	36:50	0:00	4	0:01	55	0:17	
□□□ □□	411.00	1:36	0:00	2	0:04	18	0:17	10.00	38:26	3:50	3	2:38	21	6:56	