



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schiwek, Uwe

□□: Die stolpernden Schildkröten

□□: 405

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 40:58

□□: 14.65 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□□: 36 (of 153)

□□□□□/□: 36 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	3:33	2:45	2	2:26	2	2:26	1.29	3:33	2:45	1	-	66	
□□ 2	2,075.00	4:00	0:00	2	1:11	2	1:11	2,076.29	7:33	0:00	1	-	66	
□□ 3	2,075.00	3:00	0:00	1	-	1	-	4,151.29	10:33	0:00	1	-	66	
□□ 4	2,075.00	7:00	0:00	1	-	9	6:32	6,226.29	17:33	0:00	1	-	66	
□□ 5	2,075.00	10:00	0:00	13	4:00	80	6:00	8,301.29	27:33	0:00	1	-	64	
□□□ □□	411.00	13:25	0:01	17	11:42	126	12:06	10.00	40:58	4:05	5	4:36	36	9:28