



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

**Banzer, Roland**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 383

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 41:47

□□: 14.36 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 153)

□□□□□/□: 41 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:13	4:02	7	4:06	52	4:06	1.29	5:13	4:02	9	1:40	7	0:40
□□ 2	2,075.00	8:40	0:00	7	5:51	49	5:51	2,076.29	13:53	0:00	9	6:20	12	3:20
□□ 3	2,075.00	8:42	0:00	7	5:42	43	5:42	4,151.29	22:35	0:00	9	12:02	67	5:02
□□ 4	2,075.00	8:47	0:00	7	1:47	41	8:19	6,226.29	31:22	0:00	9	13:49	67	6:49
□□ 5	2,075.00	8:41	0:00	3	2:41	35	4:41	8,301.29	40:03	0:00	9	12:30	65	3:30
□□□ □□	411.00	1:44	0:00	2	0:01	37	0:25	10.00	41:47	4:10	6	5:25	41	10:17