



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Rudorf, Hans-Joachim

□□: FSV Meuselwitz

□□: 388

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 41:55

□□: 14.31 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 153)

□□□□□/□: 43 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:01	3:53	3	0:21	40	3:54	1.29	5:01	3:53	6	0:20	70	0:28
□□ 2	2,075.00	8:31	0:00	3	0:41	45	5:42	2,076.29	13:32	0:00	6	1:01	70	2:59
□□ 3	2,075.00	8:44	0:00	3	0:38	44	5:44	4,151.29	22:16	0:00	6	1:39	70	4:43
□□ 4	2,075.00	8:52	0:00	3	0:46	45	8:24	6,226.29	31:08	0:00	6	2:25	70	6:35
□□ 5	2,075.00	8:53	0:00	3	0:44	41	4:53	8,301.29	40:01	0:00	6	3:09	68	3:28
□□□ □□	411.00	1:54	0:00	4	0:13	63	0:35	10.00	41:55	4:11	3	3:21	43	10:25