



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Wächter, Hartmut

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 389

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 43:17

□□: 13.86 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□□: 55 (of 153)

□□□□□/□: 54 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:12	4:01	4	0:32	48	4:05	1.29	5:12	4:01	7	0:31	24	0:39
□□ 2	2,075.00	8:46	0:00	4	0:56	53	5:57	2,076.29	13:58	0:00	7	1:27	74	3:25
□□ 3	2,075.00	9:00	0:00	4	0:54	54	6:00	4,151.29	22:58	0:00	7	2:21	74	5:25
□□ 4	2,075.00	9:10	0:00	4	1:04	54	8:42	6,226.29	32:08	0:00	7	3:25	74	7:35
□□ 5	2,075.00	9:16	0:00	4	1:07	54	5:16	8,301.29	41:24	0:00	7	4:32	72	4:51
□□□ □□	411.00	1:53	0:00	3	0:12	59	0:34	10.00	43:17	4:19	4	4:43	54	11:47