



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Krauß, Raimund

□□: LV-Einheit Greiz

□□: 425

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 44:18

□□: 13.54 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□□: 61 (of 153)

□□□□□/□: 60 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 44:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:13 | 4:02 | 2 | 0:40 | 52 | 4:06 | 1.29 | 5:13 | 4:02 | 3 | 0:40 | 7 | 0:40 | |
| □□ 2 | 2,075.00 | 8:46 | 0:00 | 2 | 2:46 | 53 | 5:57 | 2,076.29 | 13:59 | 0:00 | 3 | 3:26 | 80 | 3:26 | |
| □□ 3 | 2,075.00 | 9:03 | 0:00 | 2 | 2:03 | 58 | 6:03 | 4,151.29 | 23:02 | 0:00 | 3 | 5:29 | 80 | 5:29 | |
| □□ 4 | 2,075.00 | 9:25 | 0:00 | 2 | 2:25 | 60 | 8:57 | 6,226.29 | 32:27 | 0:00 | 3 | 7:54 | 80 | 7:54 | |
| □□ 5 | 2,075.00 | 9:45 | 0:00 | 1 | - | 66 | 5:45 | 8,301.29 | 42:12 | 0:00 | 3 | 5:39 | 78 | 5:39 | |
| □□□ □□ | 411.00 | 2:06 | 0:00 | 1 | - | 89 | 0:47 | 10.00 | 44:18 | 4:25 | 1 | - | 60 | 12:48 | |