



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Laute, Andreas

□□: SV TU Ilmenau

□□: 448

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 44:06

□□: 13.61 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 153)

□□□□□/□: 58 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:11	4:01	6	4:04	46	4:04	1.29	5:11	4:01	7	1:38	81	0:38
□□ 2	2,075.00	9:03	0:00	10	6:14	66	6:14	2,076.29	14:14	0:00	7	6:41	3	3:41
□□ 3	2,075.00	9:10	0:00	10	6:10	63	6:10	4,151.29	23:24	0:00	7	12:51	81	5:51
□□ 4	2,075.00	9:18	0:00	11	2:18	57	8:50	6,226.29	32:42	0:00	7	15:09	81	8:09
□□ 5	2,075.00	9:31	0:00	10	3:31	61	5:31	8,301.29	42:13	0:00	7	14:40	79	5:40
□□□ □□	411.00	1:53	0:00	6	0:10	59	0:34	10.00	44:06	4:24	10	7:44	58	12:36