



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hempel, Ernst

□□: Saalfelder LV

□□: 465

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 45:22

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 153)

□□□□□/□: 66 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:21	4:08	2	0:53	60	4:14	1.29	5:21	4:08	3			3	0:48
□□ 2	2,075.00	9:06	0:00	3	2:06	69	6:17	2,076.29	14:27	0:00	3			83	3:54
□□ 3	2,075.00	9:32	0:00	3	1:31	68	6:32	4,151.29	23:59	0:00	3			83	6:26
□□ 4	2,075.00	9:39	0:00	2	1:41	66	9:11	6,226.29	33:38	0:00	3			83	9:05
□□ 5	2,075.00	9:45	0:00	3	4:45	66	5:45	8,301.29	43:23	0:00	3			81	6:50
□□□ □□	411.00	1:59	0:00	1	-	76	0:40	10.00	45:22	4:32	2	4:39		66	13:52