



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Rauch, André

□□: LG Friedrichroda

□□: 449

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 45:52

□□: 13.08 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 153)

□□□□□/□: 72 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:33	4:18	11	4:26	75	4:26	1.29	5:33	4:18	6	2:00	6	1:00
□□ 2	2,075.00	9:14	0:00	11	6:25	71	6:25	2,076.29	14:47	0:00	6	7:14	85	4:14
□□ 3	2,075.00	9:35	0:00	13	6:35	74	6:35	4,151.29	24:22	0:00	6	13:49	85	6:49
□□ 4	2,075.00	9:44	0:00	14	2:44	73	9:16	6,226.29	34:06	0:00	6	16:33	85	9:33
□□ 5	2,075.00	9:49	0:00	12	3:49	72	5:49	8,301.29	43:55	0:00	6	16:22	83	7:22
□□□ □□	411.00	1:57	0:00	8	0:14	69	0:38	10.00	45:52	4:35	14	9:30	72	14:22