



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hennig, Bernhard

□□: SV Mihla

□□: 400

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 47:58

□□: 12.51 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 153)

□□□□□/□: 89 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:49	4:30	4	1:21	89	4:42	1.29	5:49	4:30	4	0:16	35	1:16	
□□ 2	2,075.00	9:33	0:00	5	2:33	85	6:44	2,076.29	15:22	0:00	4	0:23	99	4:49	
□□ 3	2,075.00	9:58	0:00	5	1:57	91	6:58	4,151.29	25:20	0:00	4	0:45	99	7:47	
□□ 4	2,075.00	10:16	0:00	4	2:18	93	9:48	6,226.29	35:36	0:00	4	1:12	35	11:03	
□□ 5	2,075.00	10:16	0:00	5	5:16	89	6:16	8,301.29	45:52	0:00	4	1:36	97	9:19	
□□□ □□	411.00	2:06	0:00	3	0:07	89	0:47	10.00	47:58	4:47	4	7:15	89	16:28	