



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Wons, Roland

□□: Kleinpürschütz

□□: 319

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 38:29

□□: 15.59 km/h

□□□□: 3:51 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 153)

□□□□□/□: 22 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 35:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	3:38	2:48	1	-	3	2:31	1.29	3:38	2:48	1	-	8		
□□ 2	2,075.00	8:53	0:00	5	1:29	57	6:04	2,076.29	12:31	0:00	1	-	8	1:58	
□□ 3	2,075.00	8:04	0:00	3	0:34	26	5:04	4,151.29	20:35	0:00	1	-	8	3:02	
□□ 4	2,075.00	8:08	0:00	2	0:39	25	7:40	6,226.29	28:43	0:00	1	-	8	4:10	
□□ 5	2,075.00	8:06	0:00	2	0:36	20	4:06	8,301.29	36:49	0:00	1	-	8	0:16	
□□□ □□	411.00	1:40	0:00	4	0:08	24	0:21	10.00	38:29	3:50	4	2:41	22	6:59	