



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Freitag, Roman

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 434

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 49:32

□□: 12.11 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 153)

□□□□□/□: 97 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 31(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:43	5:12	31	2:50	116	5:36	1.29	6:43	5:12	3	2:36	105	2:10	
□□ 2	2,075.00	10:25	0:00	30	4:36	107	7:36	2,076.29	17:08	0:00	3	7:12	105	6:35	
□□ 3	2,075.00	10:17	0:00	31	5:56	100	7:17	4,151.29	27:25	0:00	3	13:08	105	9:52	
□□ 4	2,075.00	10:07	0:00	29	9:39	88	9:39	6,226.29	37:32	0:00	3	22:47	105	12:59	
□□ 5	2,075.00	10:01	0:00	27	3:31	82	6:01	8,301.29	47:33	0:00	3	22:48	29	11:00	
□□□ □□	411.00	1:59	0:00	28	0:40	76	0:40	10.00	49:32	4:57	31	18:02	97	18:02	