



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schlüter, Gerrit

□□: TSV 09 Arnstadt

□□: 401

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:53

□□: 12.03 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 153)

□□□□□/□: 100 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 13(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:44	4:26	11	1:36	83	4:37	1.29	5:44	4:26	6	0:29	98	1:11	
□□ 2	2,075.00	10:02	0:00	12	3:05	100	7:13	2,076.29	15:46	0:00	6	1:28	107	5:13	
□□ 3	2,075.00	10:15	0:00	12	3:17	98	7:15	4,151.29	26:01	0:00	6	2:35	107	8:28	
□□ 4	2,075.00	11:02	0:00	15	4:10	109	10:34	6,226.29	37:03	0:00	6	4:17	107	12:30	
□□ 5	2,075.00	10:44	0:00	12	3:52	99	6:44	8,301.29	47:47	0:00	6	5:57	105	11:14	
□□□ □□	411.00	2:06	0:00	14	0:38	89	0:47	10.00	49:53	4:59	13	16:38	100	18:23	