



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Herrmann, Michael

□□: sc impuls Erfurt

□□: 318

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 38:34

□□: 15.56 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□□: 23 (of 153)

□□□□□/□: 23 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:41	3:37	2	0:01	37	3:34	1.29	4:41	3:37	1	-	9	0:08
□□ 2	2,075.00	7:50	0:00	1	-	30	5:01	2,076.29	12:31	0:00	1	-	8	1:58
□□ 3	2,075.00	8:06	0:00	1	-	27	5:06	4,151.29	20:37	0:00	1	-	9	3:04
□□ 4	2,075.00	8:06	0:00	1	-	23	7:38	6,226.29	28:43	0:00	1	-	8	4:10
□□ 5	2,075.00	8:09	0:00	1	-	21	4:09	8,301.29	36:52	0:00	1	-	9	0:19
□□□ □□	411.00	1:42	0:00	2	0:01	32	0:23	10.00	38:34	3:51	1	-	23	7:04