



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Kühn, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 454

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 50:38

□□: 11.85 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 153)

□□□□□/□: 104 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:20	4:54	10	1:29	109	5:13	1.29	6:20	4:54	9	0:29	110	1:47	
□□ 2	2,075.00	10:29	0:00	10	4:29	108	7:40	2,076.29	16:49	0:00	9	0:59	110	6:16	
□□ 3	2,075.00	10:20	0:00	9	2:17	102	7:20	4,151.29	27:09	0:00	9	1:16	110	9:36	
□□ 4	2,075.00	10:36	0:00	9	2:36	100	10:08	6,226.29	37:45	0:00	9	0:33	110	13:12	
□□ 5	2,075.00	10:44	0:00	9	2:08	99	6:44	8,301.29	48:29	0:00	9		108	11:56	
□□□ □□	411.00	2:09	0:00	9	0:31	98	0:50	10.00	50:38	5:03	9	9:36	104	19:08	