



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Ellerkamm, Jürgen

□□: SV Kyffhäuser

□□: 355

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 51:29

□□: 11.65 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 153)

□□□□□/□: 107 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 44:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:29	5:01	4	1:56	111	5:22	1.29	6:29	5:01	4	1:56	112	1:56	
□□ 2	2,075.00	10:32	0:00	4	4:32	111	7:43	2,076.29	17:01	0:00	4	6:28	112	6:28	
□□ 3	2,075.00	10:37	0:00	4	3:37	110	7:37	4,151.29	27:38	0:00	4	10:05	112	10:05	
□□ 4	2,075.00	10:44	0:00	4	3:44	105	10:16	6,226.29	38:22	0:00	4	13:49	112	13:49	
□□ 5	2,075.00	10:51	0:00	3	1:06	102	6:51	8,301.29	49:13	0:00	4	12:40	110	12:40	
□□□ □□	411.00	2:16	0:00	2	0:10	101	0:57	10.00	51:29	5:08	3	7:11	107	19:59	