



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Wahl, Immo

□□: Sportfreunde Thüringer Wald

□□: 436

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:35

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 153)

□□□□□/□: 108 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:21	4:55	15	2:13	110	5:14	1.29	6:21	4:55	5	1:06	113	1:48	
□□ 2	2,075.00	10:49	0:00	16	3:52	114	8:00	2,076.29	17:10	0:00	5	2:52	113	6:37	
□□ 3	2,075.00	10:40	0:00	16	3:42	111	7:40	4,151.29	27:50	0:00	5	4:24	113	10:17	
□□ 4	2,075.00	10:40	0:00	13	3:48	104	10:12	6,226.29	38:30	0:00	5	5:44	113	13:57	
□□ 5	2,075.00	11:12	0:00	14	4:20	106	7:12	8,301.29	49:42	0:00	4	7:52	111	13:09	
□□□ □□	411.00	1:53	0:00	10	0:25	59	0:34	10.00	51:35	5:09	15	18:20	108	20:05	