



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Kaufmann, Dominique

□□: Arnstadt

□□: 372

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:48

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□□: 119 (of 153)

□□□□□/□: 111 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:13	4:49	14	2:05	106	5:06	1.29	6:13	4:49	4	0:58	115	1:40
□□ 2	2,075.00	10:15	0:00	14	3:18	104	7:26	2,076.29	16:28	0:00	4	2:10	115	5:55
□□ 3	2,075.00	10:35	0:00	15	3:37	108	7:35	4,151.29	27:03	0:00	4	3:37	108	9:30
□□ 4	2,075.00	11:06	0:00	16	4:14	111	10:38	6,226.29	38:09	0:00	4	5:23	115	13:36
□□ 5	2,075.00	11:33	0:00	16	4:41	112	7:33	8,301.29	49:42	0:00	4	7:52	111	13:09
□□□ □□	411.00	2:06	0:00	14	0:38	89	0:47	10.00	51:48	5:10	16	18:33	111	20:18