



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Müller, Fredi

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 376

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 56:01

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 153)

□□□□□/□: 119 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1.29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11
□□ 2	2,075.00	10:52	0:00	17	3:55	115	8:03	2,076.29	17:36	0:00	3	3:18	120	7:03
□□ 3	2,075.00	11:57	0:00	17	4:59	120	8:57	4,151.29	29:33	0:00	3	6:07	120	12:00
□□ 4	2,075.00	12:27	0:00	17	5:35	119	11:59	6,226.29	42:00	0:00	3	9:14	120	17:27
□□ 5	2,075.00	11:54	0:00	17	5:02	114	7:54	8,301.29	53:54	0:00	3	12:04	118	17:21
□□□ □□	411.00	2:07	0:00	16	0:39	95	0:48	10.00	56:01	5:36	17	22:46	119	24:31