



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Bomberg, Dirk

□□: sc impuls erfurt

□□: 315

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 42:08

□□: 14.24 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 153)

□□□□□/□: 44 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:21	4:08	4	0:48	60	4:14	1.29	5:21	4:08	2	0:08	3	0:48
□□ 2	2,075.00	8:32	0:00	3	1:32	46	5:43	2,076.29	13:53	0:00	2		12	3:20
□□ 3	2,075.00	8:38	0:00	3	3:38	41	5:38	4,151.29	22:31	0:00	2		12	4:58
□□ 4	2,075.00	8:50	0:00	2	0:24	42	8:22	6,226.29	31:21	0:00	2		12	6:48
□□ 5	2,075.00	8:55	0:00	2	0:35	42	4:55	8,301.29	40:16	0:00	2		12	3:43
□□□ □□	411.00	1:52	0:00	3	0:16	56	0:33	10.00	42:08	4:12	2	1:58	44	10:38