



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schulz, Martin

□□: LG Siegelbach

□□: 386

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 53:34

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 153)

□□□□□/□: 114 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 40:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	4:33	3:31	1	-	28	3:26	1.29	4:33	3:31	9	-	1	-
□□ 2	2,075.00	7:00	0:00	1	-	16	4:11	2,076.29	11:33	0:00	9	-	128	1:00
□□ 3	2,075.00	5:00	0:00	1	-	3	2:00	4,151.29	16:33	0:00	9	-	2	
□□ 4	2,075.00	14:00	0:00	9	5:34	125	13:32	6,226.29	30:33	0:00	9	-	128	6:00
□□ 5	2,075.00	17:00	0:00	9	8:40	127	13:00	8,301.29	47:33	0:00	4	6:28	29	11:00
□□□ □□	411.00	6:01	0:00	9	4:25	117	4:42	10.00	53:34	5:21	8	13:24	114	22:04