



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Zimmermann, Uwe

□□: USV Jena

□□: 313

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 1:13:24

□□: 8.17 km/h

□□□□: 7:20 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 153)

□□□□□/□: 129 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	7:35	5:52	11	2:55	122	6:28	1.29	7:35	5:52	2	2:54	14	3:02
□□ 2	2,075.00	14:17	0:00	11	6:27	126	11:28	2,076.29	21:52	0:00	2	9:21	14	11:19
□□ 3	2,075.00	15:39	0:00	12	7:33	128	12:39	4,151.29	37:31	0:00	2	16:54	14	19:58
□□ 4	2,075.00	16:15	0:00	12	8:09	129	15:47	6,226.29	53:46	0:00	2	25:03	14	29:13
□□ 5	2,075.00	16:13	0:00	12	8:04	125	12:13	8,301.29	1:09:59	0:00	2	33:07	14	33:26
□□□ □□	411.00	3:25	0:00	12	1:44	115	2:06	10.00	1:13:24	7:20	12	34:50	129	41:54