



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□      | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |