



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Mohr, Siegfried

□□: SV Hermsdorf

□□: 309

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 55:25

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 153)

□□□□□/□: 118 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 44:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:33	3:31	1	-	28	3:26	1.29	4:33	3:31	1	-	1	-
□□ 2	2,075.00	6:00	0:00	1	-	5	3:11	2,076.29	10:33	0:00	1	-	1	-
□□ 3	2,075.00	7:00	0:00	1	-	12	4:00	4,151.29	17:33	0:00	1	-	1	-
□□ 4	2,075.00	7:00	0:00	1	-	9	6:32	6,226.29	24:33	0:00	1	-	1	-
□□ 5	2,075.00	12:00	0:00	4	2:15	115	8:00	8,301.29	36:33	0:00	1	-	1	-
□□□ □□	411.00	18:52	0:02	4	16:46	127	17:33	10.00	55:25	5:32	4	11:07	118	23:55