



# 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

□□□□

□□□□

□□□

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