



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

**Gloth-Pfaff, Andreas**

□□: Saalfelder LV

□□: 429

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 49:07

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 153)

□□□□□/□: 96 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□      | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 1.29     | 7:33     | 5:51         | 11      | 2:42    | 121     | 6:26    | 1.29     | 7:33      | 5:51          | 11      | 1:42    | 129     | 3:00    |
| □□ 2   | 2,075.00 | 6:00     | 0:00         | 1       | -       | 5       | 3:11    | 2,076.29 | 13:33     | 0:00          | 11      | -       | 69      | 3:00    |
| □□ 3   | 2,075.00 | 11:00    | 0:00         | 11      | 2:57    | 115     | 8:00    | 4,151.29 | 24:33     | 0:00          | 11      | -       | 87      | 7:00    |
| □□ 4   | 2,075.00 | 8:00     | 0:00         | 1       | -       | 20      | 7:32    | 6,226.29 | 32:33     | 0:00          | 11      | -       | 127     | 8:00    |
| □□ 5   | 2,075.00 | 9:00     | 0:00         | 3       | 0:24    | 44      | 5:00    | 8,301.29 | 41:33     | 0:00          | 11      | -       | 127     | 5:00    |
| □□□ □□ | 411.00   | 7:34     | 0:01         | 11      | 5:56    | 121     | 6:15    | 10.00    | 49:07     | 4:54          | 8       | 8:05    | 96      | 17:37   |