



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Grunwald, Maxe

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 325

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 45:16

□□: 13.25 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□□: 67 (of 153)

□□□□□/□: 65 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:24	4:11	8	1:16	67	4:17	1.29	5:24	4:11	18	0:09	21	0:51
□□ 2	2,075.00	8:56	0:00	7	1:59	62	6:07	2,076.29	14:20	0:00	18	0:02	21	3:47
□□ 3	2,075.00	9:34	0:00	8	2:36	72	6:34	4,151.29	23:54	0:00	18	0:28	21	6:21
□□ 4	2,075.00	9:47	0:00	8	2:55	74	9:19	6,226.29	33:41	0:00	18	0:55	21	9:08
□□ 5	2,075.00	9:50	0:00	9	2:58	74	5:50	8,301.29	43:31	0:00	18	1:41	20	6:58
□□□ □□	411.00	1:45	0:00	7	0:17	41	0:26	10.00	45:16	4:31	8	12:01	65	13:46