



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Kneise, Wolfram

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 324

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 42:32

□□: 14.11 km/h

□□□□: 4:15 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 153)

□□□□□/□: 45 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 19(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:14 | 4:03 | 20 | 1:21 | 56 | 4:07 | 1.29 | 5:14 | 4:03 | 31 | 1:07 | 22 | 0:41 |
| □□ 2 | 2,075.00 | 8:43 | 0:00 | 18 | 2:54 | 52 | 5:54 | 2,076.29 | 13:57 | 0:00 | 31 | 4:01 | 22 | 3:24 |
| □□ 3 | 2,075.00 | 8:53 | 0:00 | 17 | 4:32 | 46 | 5:53 | 4,151.29 | 22:50 | 0:00 | 31 | 8:33 | 22 | 5:17 |
| □□ 4 | 2,075.00 | 9:04 | 0:00 | 19 | 8:36 | 48 | 8:36 | 6,226.29 | 31:54 | 0:00 | 31 | 17:09 | 22 | 7:21 |
| □□ 5 | 2,075.00 | 9:05 | 0:00 | 17 | 2:35 | 49 | 5:05 | 8,301.29 | 40:59 | 0:00 | 31 | 16:14 | 21 | 4:26 |
| □□□ □□ | 411.00 | 1:33 | 0:00 | 10 | 0:14 | 13 | 0:14 | 10.00 | 42:32 | 4:15 | 19 | 11:02 | 45 | 11:02 |