



# 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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ 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