



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 336

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 47:09

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 153)

□□□□□/□: 84 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:18	4:06	5	0:27	59	4:11	1.29	5:18	4:06	3			27	0:45
□□ 2	2,075.00	11:29	0:00	11	5:29	119	8:40	2,076.29	16:47	0:00	3	0:57		27	6:14
□□ 3	2,075.00	8:03	0:00	1	-	25	5:03	4,151.29	24:50	0:00	3			27	7:17
□□ 4	2,075.00	9:59	0:00	7	1:59	80	9:31	6,226.29	34:49	0:00	3			27	10:16
□□ 5	2,075.00	10:35	0:00	8	1:59	97	6:35	8,301.29	45:24	0:00	3			26	8:51
□□□ □□	411.00	1:45	0:00	3	0:07	41	0:26	10.00	47:09	4:42	7	6:07		84	15:39