



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

**Gruner, Birgit**

□□: TSV Germania 1887 Neustadt e.V.

□□: 306

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W55

□□□: 46:54

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□□: 86 (of 153)

□□□□□/□: 4 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 46:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:35	4:19	1	-	2	1:02	1.29	5:35	4:19	1	-	24	
□□ 2	2,075.00	9:25	0:00	1	-	2	3:25	2,076.29	15:00	0:00	1	-	24	
□□ 3	2,075.00	9:42	0:00	1	-	2	0:06	4,151.29	24:42	0:00	1	-	24	
□□ 4	2,075.00	10:00	0:00	1	-	5	2:00	6,226.29	34:42	0:00	1	-	24	
□□ 5	2,075.00	10:09	0:00	1	-	6	8:51	8,301.29	44:51	0:00	1	-	24	
□□□ □□	411.00	2:03	0:00	1	-	7	1:03	10.00	46:54	4:41	1	-	5	4:59