



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Freyer, Marcus

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 345

□□: 10.00 km
 Köstritzer Lauf

□□□□:
 Männer M30

□□□: 48:45

□□: 12.31 km/h
 □□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 153)

□□□□□/□: 93 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:09	4:46	12	2:01	103	5:02	1.29	6:09	4:46	17	0:54	36	1:36
□□ 2	2,075.00	9:53	0:00	11	2:56	95	7:04	2,076.29	16:02	0:00	17	1:44	36	5:29
□□ 3	2,075.00	9:45	0:00	11	2:47	82	6:45	4,151.29	25:47	0:00	17	2:21	36	8:14
□□ 4	2,075.00	10:10	0:00	12	3:18	91	9:42	6,226.29	35:57	0:00	17	3:11	36	11:24
□□ 5	2,075.00	10:56	0:00	13	4:04	104	6:56	8,301.29	46:53	0:00	17	5:03	34	10:20
□□□ □□	411.00	1:52	0:00	9	0:24	56	0:33	10.00	48:45	4:52	11	15:30	93	17:15