



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Seidler, Bernd

□□: Stadtilm

□□: 343

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 42:50

□□: 14.01 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 153)

□□□□□/□: 48 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 9(of 18)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:13 | 4:02 | 7 | 4:06 | 52 | 4:06 | 1.29 | 5:13 | 4:02 | 9 | 1:40 | 7 | 0:40 | |
| □□ 2 | 2,075.00 | 8:41 | 0:00 | 8 | 5:52 | 50 | 5:52 | 2,076.29 | 13:54 | 0:00 | 13 | 6:21 | 38 | 3:21 | |
| □□ 3 | 2,075.00 | 8:54 | 0:00 | 8 | 5:54 | 47 | 5:54 | 4,151.29 | 22:48 | 0:00 | 13 | 12:15 | 38 | 5:15 | |
| □□ 4 | 2,075.00 | 9:04 | 0:00 | 9 | 2:04 | 48 | 8:36 | 6,226.29 | 31:52 | 0:00 | 13 | 14:19 | 38 | 7:19 | |
| □□ 5 | 2,075.00 | 9:06 | 0:00 | 8 | 3:06 | 50 | 5:06 | 8,301.29 | 40:58 | 0:00 | 8 | 13:25 | 36 | 4:25 | |
| □□□ □□ | 411.00 | 1:52 | 0:00 | 5 | 0:09 | 56 | 0:33 | 10.00 | 42:50 | 4:16 | 9 | 6:28 | 48 | 11:20 | |