



# 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	