



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Senz, Stefan

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 341

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 37:35

□□: 15.96 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 153)

□□□□□/□: 16 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 13(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:28	3:27	14	0:35	22	3:21	1.29	4:28	3:27	27	0:21	10	
□□ 2	2,075.00	7:24	0:00	12	1:35	22	4:35	2,076.29	11:52	0:00	27	1:56	32	1:19
□□ 3	2,075.00	8:01	0:00	14	3:40	23	5:01	4,151.29	19:53	0:00	27	5:36	32	2:20
□□ 4	2,075.00	7:58	0:00	13	7:30	18	7:30	6,226.29	27:51	0:00	27	13:06	32	3:18
□□ 5	2,075.00	8:11	0:00	12	1:41	24	4:11	8,301.29	36:02	0:00	27	11:17	30	
□□□ □□	411.00	1:33	0:00	10	0:14	13	0:14	10.00	37:35	3:45	13	6:05	16	6:05