



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Bräutigam, Marcel

□□: LG Ohra Hörseelgas

□□: 447

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 31:42

□□: 18.93 km/h

□□□□: 3:10 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 153)

□□□□□/□: 3 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	3:53	3:00	1	-	4	2:46	1.29	3:53	3:00	24		40	
□□ 2	2,075.00	6:30	0:00	3	0:41	9	3:41	2,076.29	10:23	0:00	24	0:27	40	
□□ 3	2,075.00	6:39	0:00	4	2:18	6	3:39	4,151.29	17:02	0:00	24	2:45	42	
□□ 4	2,075.00	6:39	0:00	2	6:11	2	6:11	6,226.29	23:41	0:00	24	8:56	40	
□□ 5	2,075.00	6:40	0:00	3	0:10	6	2:40	8,301.29	30:21	0:00	24	5:36	40	
□□□ □□	411.00	1:21	0:00	2	0:02	2	0:02	10.00	31:42	3:10	3	0:12	3	0:12