



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Fritsch, Alexander

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 356

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 32:37

□□: 18.40 km/h

□□□□: 3:16 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 153)

□□□□□/□: 4 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	3:55	3:02	4	0:02	7	2:48	1.29	3:55	3:02	23		43	
□□ 2	2,075.00	6:45	0:00	5	0:56	11	3:56	2,076.29	10:40	0:00	23	0:44	43	0:07
□□ 3	2,075.00	6:56	0:00	5	2:35	7	3:56	4,151.29	17:36	0:00	23	3:19	43	0:03
□□ 4	2,075.00	6:48	0:00	5	6:20	5	6:20	6,226.29	24:24	0:00	23	9:39	43	
□□ 5	2,075.00	6:47	0:00	4	0:17	7	2:47	8,301.29	31:11	0:00	23	6:26	41	
□□□ □□	411.00	1:26	0:00	6	0:07	6	0:07	10.00	32:37	3:15	4	1:07	4	1:07