



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Herold, Tim

□□: ASV Erfurt

□□: 364

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 33:11

□□: 18.08 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□□□□/□□□□: 6 (of 153)

□□□□□/□: 6 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:07	3:11	5	0:14	8	3:00	1.29	4:07	3:11	1	-	37	
□□ 2	2,075.00	6:58	0:00	7	1:09	14	4:09	2,076.29	11:05	0:00	21	1:09	45	0:32
□□ 3	2,075.00	6:58	0:00	7	2:37	9	3:58	4,151.29	18:03	0:00	21	3:46	44	0:30
□□ 4	2,075.00	6:53	0:00	6	6:25	7	6:25	6,226.29	24:56	0:00	21	10:11	44	0:23
□□ 5	2,075.00	6:49	0:00	6	0:19	9	2:49	8,301.29	31:45	0:00	21	7:00	43	
□□□ □□	411.00	1:26	0:00	6	0:07	6	0:07	10.00	33:11	3:19	6	1:41	6	1:41