



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Koch, Markus

□□: TV 1848 Coburg

□□: 375

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 33:15

□□: 18.05 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 153)

□□□□□/□: 7 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:08	3:12	1	-	11	3:01	1.29	4:08	3:12	16	-	-	46	
□□ 2	2,075.00	6:57	0:00	1	-	13	4:08	2,076.29	11:05	0:00	16	-	-	45	0:32
□□ 3	2,075.00	6:58	0:00	1	-	9	3:58	4,151.29	18:03	0:00	16	-	-	44	0:30
□□ 4	2,075.00	6:52	0:00	1	-	6	6:24	6,226.29	24:55	0:00	16	-	-	46	0:22
□□ 5	2,075.00	6:52	0:00	1	-	10	2:52	8,301.29	31:47	0:00	16	-	-	44	
□□□ □□	411.00	1:28	0:00	1	-	9	0:09	10.00	33:15	3:19	1	-	-	7	1:45