



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Münster, Marian

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 365

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 34:17

□□: 17.50 km/h

□□□□: 3:26 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 153)

□□□□□/□: 9 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:18	3:19	11	0:25	16	3:11	1.29	4:18	3:19	20	0:11	47	
□□ 2	2,075.00	7:05	0:00	9	1:16	18	4:16	2,076.29	11:23	0:00	20	1:27	47	0:50
□□ 3	2,075.00	7:12	0:00	10	2:51	15	4:12	4,151.29	18:35	0:00	20	4:18	47	1:02
□□ 4	2,075.00	7:14	0:00	9	6:46	12	6:46	6,226.29	25:49	0:00	20	11:04	47	1:16
□□ 5	2,075.00	7:03	0:00	8	0:33	12	3:03	8,301.29	32:52	0:00	20	8:07	45	
□□□ □□	411.00	1:25	0:00	3	0:06	3	0:06	10.00	34:17	3:25	8	2:47	9	2:47