



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Föt, Sören

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 459

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 35:46

□□: 16.78 km/h

□□□□: 3:35 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 153)

□□□□□/□: 11 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 10(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:11	3:14	8	0:18	12	3:04	1.29	4:11	3:14	18	0:04	44	
□□ 2	2,075.00	7:14	0:00	10	1:25	19	4:25	2,076.29	11:25	0:00	19	1:29	48	0:52
□□ 3	2,075.00	7:32	0:00	11	3:11	17	4:32	4,151.29	18:57	0:00	19	4:40	48	1:24
□□ 4	2,075.00	7:39	0:00	11	7:11	15	7:11	6,226.29	26:36	0:00	19	11:51	48	2:03
□□ 5	2,075.00	7:40	0:00	9	1:10	14	3:40	8,301.29	34:16	0:00	19	9:31	46	
□□□ □□	411.00	1:30	0:00	9	0:11	10	0:11	10.00	35:46	3:34	10	4:16	11	4:16