



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Helmich, Robert

□□: SRL-Sportclub-Arnstadt e. V.

□□: 457

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 39:11

□□: 15.31 km/h

□□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 153)

□□□□□/□: 26 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 16(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:24	3:24	12	0:31	18	3:17	1.29	4:24	3:24	14	0:17	56		
□□ 2	2,075.00	7:43	0:00	13	1:54	26	4:54	2,076.29	12:07	0:00	14	2:11	10	1:34	
□□ 3	2,075.00	8:19	0:00	16	3:58	32	5:19	4,151.29	20:26	0:00	14	6:09	56	2:53	
□□ 4	2,075.00	8:28	0:00	16	8:00	35	8:00	6,226.29	28:54	0:00	14	14:09	55	4:21	
□□ 5	2,075.00	8:32	0:00	15	2:02	32	4:32	8,301.29	37:26	0:00	14	12:41	57	0:53	
□□□ □□	411.00	1:45	0:00	19	0:26	41	0:26	10.00	39:11	3:55	16	7:41	26	7:41	