



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Dreyßig, Christian

□□: AC Apolda

□□: 371

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 39:36

□□: 15.15 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 153)

□□□□□/□: 28 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:30	3:29	3	0:22	27	3:23	1.29	4:30	3:29	14			60	
□□ 2	2,075.00	7:59	0:00	5	1:02	35	5:10	2,076.29	12:29	0:00	14			60	1:56
□□ 3	2,075.00	8:25	0:00	5	1:27	36	5:25	4,151.29	20:54	0:00	12			60	3:21
□□ 4	2,075.00	8:29	0:00	4	1:37	36	8:01	6,226.29	29:23	0:00	14			60	4:50
□□ 5	2,075.00	8:29	0:00	4	1:37	31	4:29	8,301.29	37:52	0:00	14			58	1:19
□□□ □□	411.00	1:44	0:00	5	0:16	37	0:25	10.00	39:36	3:57	4	6:21		28	8:06