



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Vater, Christian

□□: Rennsteiglaufverein LG Bärenfang

□□: 444

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 39:50

□□: 15.06 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 153)

□□□□□/□: 29 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:39	3:36	4	0:31	34	3:32	1.29	4:39	3:36	12			62	0:06
□□ 2	2,075.00	7:54	0:00	3	0:57	32	5:05	2,076.29	12:33	0:00	12			62	2:00
□□ 3	2,075.00	8:21	0:00	4	1:23	34	5:21	4,151.29	20:54	0:00	12			60	3:21
□□ 4	2,075.00	8:32	0:00	5	1:40	37	8:04	6,226.29	29:26	0:00	12			62	4:53
□□ 5	2,075.00	8:39	0:00	5	1:47	34	4:39	8,301.29	38:05	0:00	12			60	1:32
□□□ □□	411.00	1:45	0:00	7	0:17	41	0:26	10.00	39:50	3:59	5	6:35		29	8:20