



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

**Zeiger, Thomas**

□□: Arnstadt

□□: 382

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 41:39

□□: 14.41 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 153)

□□□□□/□: 39 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:02	3:54	2	0:11	41	3:55	1.29	5:02	3:54	6	-	68	0:29
□□ 2	2,075.00	8:21	0:00	3	2:21	40	5:32	2,076.29	13:23	0:00	6	-	68	2:50
□□ 3	2,075.00	8:39	0:00	3	0:36	42	5:39	4,151.29	22:02	0:00	6	-	68	4:29
□□ 4	2,075.00	8:50	0:00	3	0:50	42	8:22	6,226.29	30:52	0:00	4	-	34	6:19
□□ 5	2,075.00	9:01	0:00	4	0:25	46	5:01	8,301.29	39:53	0:00	6	-	66	3:20
□□□ □□	411.00	1:46	0:00	4	0:08	48	0:27	10.00	41:39	4:09	3	0:37	39	10:09