



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Glock, Carsten

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 363

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 41:42

□□: 14.39 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 153)

□□□□□/□: 40 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 18(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:56	3:49	17	1:03	39	3:49	1.29	4:56	3:49	13	0:49	69	0:23
□□ 2	2,075.00	8:37	0:00	17	2:48	47	5:48	2,076.29	13:33	0:00	13	3:37	69	3:00
□□ 3	2,075.00	8:58	0:00	22	4:37	53	5:58	4,151.29	22:31	0:00	13	8:14	12	4:58
□□ 4	2,075.00	8:50	0:00	18	8:22	42	8:22	6,226.29	31:21	0:00	13	16:36	12	6:48
□□ 5	2,075.00	8:41	0:00	16	2:11	35	4:41	8,301.29	40:02	0:00	13	15:17	67	3:29
□□□ □□	411.00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10.00	41:42	4:10	18	10:12	40	10:12