



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hein, Michael

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 302

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 53:35

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 153)

□□□□□/□: 115 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:51	4:32	8	1:00	92	4:44	1.29	5:51	4:32	1	-	5	1:18
□□ 2	2,075.00	9:59	0:00	8	3:59	97	7:10	2,076.29	15:50	0:00	1	-	5	5:17
□□ 3	2,075.00	10:03	0:00	8	2:00	95	7:03	4,151.29	25:53	0:00	1	-	5	8:20
□□ 4	2,075.00	11:19	0:00	11	3:19	114	10:51	6,226.29	37:12	0:00	1	-	5	12:39
□□ 5	2,075.00	13:35	0:00	11	4:59	120	9:35	8,301.29	50:47	0:00	1	-	5	14:14
□□□ □□	411.00	2:48	0:00	10	1:10	109	1:29	10.00	53:35	5:21	11	12:33	115	22:05