



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Hirsch, Dr. Steffen

□□: AC Apolda

□□: 424

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 43:13

□□: 13.88 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 153)

□□□□□/□: 52 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:03	3:54	6	0:55	42	3:56	1.29	5:03	3:54	11			76	0:30
□□ 2	2,075.00	8:37	0:00	6	1:40	47	5:48	2,076.29	13:40	0:00	11			76	3:07
□□ 3	2,075.00	9:05	0:00	6	2:07	59	6:05	4,151.29	22:45	0:00	11			76	5:12
□□ 4	2,075.00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6,226.29	32:05	0:00	11			76	7:32
□□ 5	2,075.00	9:13	0:00	7	2:21	51	5:13	8,301.29	41:18	0:00	11			74	4:45
□□□ □□	411.00	1:55	0:00	11	0:27	65	0:36	10.00	43:13	4:19	6	9:58		52	11:43