



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Lipfert, Günter

□□: Saalfelder LV

□□: 409

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 43:08

□□: 13.91 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 153)

□□□□□/□: 51 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 20(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:21	4:08	21	1:28	60	4:14	1.29	5:21	4:08	10	1:14	3	0:48
□□ 2	2,075.00	8:52	0:00	19	3:03	55	6:03	2,076.29	14:13	0:00	10	4:17	77	3:40
□□ 3	2,075.00	8:56	0:00	19	4:35	49	5:56	4,151.29	23:09	0:00	10	8:52	3	5:36
□□ 4	2,075.00	9:06	0:00	20	8:38	51	8:38	6,226.29	32:15	0:00	11	17:30	77	7:42
□□ 5	2,075.00	9:14	0:00	19	2:44	53	5:14	8,301.29	41:29	0:00	11	16:44	75	4:56
□□□ □□	411.00	1:39	0:00	14	0:20	23	0:20	10.00	43:08	4:18	20	11:38	51	11:38