



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Herrmann, Maik

□□: Lauftreff Arnstadt

□□: 399

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 43:27

□□: 13.81 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□□: 57 (of 153)

□□□□□/□: 56 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 7(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:15	4:04	7	1:07	57	4:08	1.29	5:15	4:04	1	-	78	0:42
□□ 2	2,075.00	9:03	0:00	8	2:06	66	6:14	2,076.29	14:18	0:00	1	-	78	3:45
□□ 3	2,075.00	9:08	0:00	7	2:10	62	6:08	4,151.29	23:26	0:00	1	-	78	5:53
□□ 4	2,075.00	9:20	0:00	6	2:28	58	8:52	6,226.29	32:46	0:00	1	-	78	8:13
□□ 5	2,075.00	9:04	0:00	6	2:12	48	5:04	8,301.29	41:50	0:00	1	-	76	5:17
□□□ □□	411.00	1:37	0:00	3	0:09	21	0:18	10.00	43:27	4:20	7	10:12	56	11:57