



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Vater, Georg

□□: Rennsteiglaufverein LG Bärenfang

□□: 443

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 45:45

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□□: 73 (of 153)

□□□□□/□: 71 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:30	4:15	7	0:39	73	4:23	1.29	5:30	4:15	7		84	0:57
□□ 2	2,075.00	9:12	0:00	6	3:12	70	6:23	2,076.29	14:42	0:00	7		84	4:09
□□ 3	2,075.00	9:32	0:00	6	1:29	68	6:32	4,151.29	24:14	0:00	7		84	6:41
□□ 4	2,075.00	9:42	0:00	6	1:42	69	9:14	6,226.29	33:56	0:00	7		84	9:23
□□ 5	2,075.00	9:45	0:00	6	1:09	66	5:45	8,301.29	43:41	0:00	7		82	7:08
□□□ □□	411.00	2:04	0:00	7	0:26	83	0:45	10.00	45:45	4:34	5	4:43	71	14:15