



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Brück, Tom

□□: Arnstadt

□□: 361

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 45:31

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 153)

□□□□□/□: 68 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 25(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:25	4:11	26	1:32	70	4:18	1.29	5:25	4:11	9	1:18	86	0:52	
□□ 2	2,075.00	9:03	0:00	24	3:14	66	6:14	2,076.29	14:28	0:00	9	4:32	86	3:55	
□□ 3	2,075.00	9:32	0:00	25	5:11	68	6:32	4,151.29	24:00	0:00	9	9:43	86	6:27	
□□ 4	2,075.00	9:48	0:00	26	9:20	76	9:20	6,226.29	33:48	0:00	9	19:03	86	9:15	
□□ 5	2,075.00	10:03	0:00	28	3:33	86	6:03	8,301.29	43:51	0:00	9	19:06	84	7:18	
□□□ □□	411.00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10.00	45:31	4:33	25	14:01	68	14:01	