



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Olm, Patrick

□□: SRL-Sportclub-Arnstadt e. V.

□□: 458

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 45:34

□□: 13.17 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□□: 72 (of 153)

□□□□□/□: 70 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 26(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:11	4:01	18	1:18	46	4:04	1.29	5:11	4:01	8	1:04	81	0:38
□□ 2	2,075.00	9:22	0:00	26	3:33	78	6:33	2,076.29	14:33	0:00	5	4:37	75	4:00
□□ 3	2,075.00	10:00	0:00	28	5:39	92	7:00	4,151.29	24:33	0:00	8	10:16	87	7:00
□□ 4	2,075.00	9:54	0:00	28	9:26	79	9:26	6,226.29	34:27	0:00	8	19:42	87	9:54
□□ 5	2,075.00	9:27	0:00	22	2:57	59	5:27	8,301.29	43:54	0:00	8	19:09	85	7:21
□□□ □□	411.00	1:40	0:00	15	0:21	24	0:21	10.00	45:34	4:33	26	14:04	70	14:04