



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

**Anschütz, Mario**

□□: ZSG Gw Waltershausen

□□: 462

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 46:13

□□: 12.98 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□□: 75 (of 153)

□□□□□/□: 73 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 35:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:32	4:17	7	1:54	74	4:25	1.29	5:32	4:17	8	1:54	88	0:59
□□ 2	2,075.00	9:20	0:00	7	1:56	74	6:31	2,076.29	14:52	0:00	8	2:21	88	4:19
□□ 3	2,075.00	9:48	0:00	8	2:18	84	6:48	4,151.29	24:40	0:00	8	4:05	88	7:07
□□ 4	2,075.00	9:59	0:00	8	2:30	80	9:31	6,226.29	34:39	0:00	8	5:56	88	10:06
□□ 5	2,075.00	9:48	0:00	8	2:18	70	5:48	8,301.29	44:27	0:00	8	7:38	86	7:54
□□□ □□	411.00	1:46	0:00	8	0:14	48	0:27	10.00	46:13	4:37	8	10:25	73	14:43