



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Schilling, Matthias

□□: Druckfinder.de

□□: 420

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 46:34

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 153)

□□□□□/□: 81 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 41:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:26	4:12	6	0:35	71	4:19	1.29	5:26	4:12	8			91	0:53
□□ 2	2,075.00	9:37	0:00	7	3:37	87	6:48	2,076.29	15:03	0:00	8			91	4:30
□□ 3	2,075.00	9:54	0:00	7	1:51	86	6:54	4,151.29	24:57	0:00	8			91	7:24
□□ 4	2,075.00	10:03	0:00	8	2:03	85	9:35	6,226.29	35:00	0:00	8			91	10:27
□□ 5	2,075.00	9:56	0:00	7	1:20	77	5:56	8,301.29	44:56	0:00	8			89	8:23
□□□ □□	411.00	1:38	0:00	1	-	22	0:19	10.00	46:34	4:39	6	5:32		81	15:04