



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Keyser, Marcel

□□: Meuselbach

□□: 373

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:21

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 153)

□□□□□/□: 76 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:36 | 4:20 | 10 | 1:28 | 80 | 4:29 | 1.29 | 5:36 | 4:20 | 8 | 0:21 | 92 | 1:03 | |
| □□ 2 | 2,075.00 | 9:27 | 0:00 | 10 | 2:30 | 81 | 6:38 | 2,076.29 | 15:03 | 0:00 | 8 | 0:45 | 91 | 4:30 | |
| □□ 3 | 2,075.00 | 9:42 | 0:00 | 10 | 2:44 | 80 | 6:42 | 4,151.29 | 24:45 | 0:00 | 8 | 1:19 | 92 | 7:12 | |
| □□ 4 | 2,075.00 | 10:04 | 0:00 | 10 | 3:12 | 86 | 9:36 | 6,226.29 | 34:49 | 0:00 | 8 | 2:03 | 27 | 10:16 | |
| □□ 5 | 2,075.00 | 9:49 | 0:00 | 8 | 2:57 | 72 | 5:49 | 8,301.29 | 44:38 | 0:00 | 8 | 2:48 | 88 | 8:05 | |
| □□□ □□ | 411.00 | 1:43 | 0:00 | 4 | 0:15 | 34 | 0:24 | 10.00 | 46:21 | 4:38 | 10 | 13:06 | 76 | 14:51 | |