



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Graff, Mario

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 430

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:32

□□: 12.11 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□□: 104 (of 153)

□□□□□/□: 97 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 12(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:44	5:13	16	2:36	117	5:37	1.29	6:44	5:13	3	1:29	106	2:11	
□□ 2	2,075.00	10:24	0:00	15	3:27	106	7:35	2,076.29	17:08	0:00	7	2:50	105	6:35	
□□ 3	2,075.00	10:17	0:00	13	3:19	100	7:17	4,151.29	27:25	0:00	7	3:59	105	9:52	
□□ 4	2,075.00	10:07	0:00	11	3:15	88	9:39	6,226.29	37:32	0:00	7	4:46	105	12:59	
□□ 5	2,075.00	10:01	0:00	11	3:09	82	6:01	8,301.29	47:33	0:00	7	5:43	29	11:00	
□□□ □□	411.00	1:59	0:00	13	0:31	76	0:40	10.00	49:32	4:57	12	16:17	97	18:02	