



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Henkel, Tobias

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 350

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 40:27

□□: 14.83 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 153)

□□□□□/□: 33 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 17(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:36	3:33	15	0:43	32	3:29	1.29	4:36	3:33	15	0:29	33	0:03	
□□ 2	2,075.00	8:03	0:00	16	2:14	37	5:14	2,076.29	12:39	0:00	29	2:43	33	2:06	
□□ 3	2,075.00	8:56	0:00	19	4:35	49	5:56	4,151.29	21:35	0:00	29	7:18	33	4:02	
□□ 4	2,075.00	8:34	0:00	17	8:06	38	8:06	6,226.29	30:09	0:00	29	15:24	4	5:36	
□□ 5	2,075.00	8:23	0:00	14	1:53	29	4:23	8,301.29	38:32	0:00	29	13:47	31	1:59	
□□□ □□	411.00	1:55	0:00	26	0:36	65	0:36	10.00	40:27	4:02	17	8:57	33	8:57	