



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Gentzel, Philipp

□□: Erfurter LAC

□□: 362

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 37:17

□□: 16.09 km/h

□□□□: 3:44 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 153)

□□□□□/□: 15 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 12(of 32)

□□□□□□□: 31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:07	3:11	5	0:14	8	3:00	1.29	4:07	3:11	1	-	37		
□□ 2	2,075.00	5:49	0:00	1	-	4	3:00	2,076.29	9:56	0:00	1	-	52		
□□ 3	2,075.00	4:21	0:00	1	-	2	1:21	4,151.29	14:17	0:00	1	-	52		
□□ 4	2,075.00	0:28	0:00	1	-	1	-	6,226.29	14:45	0:00	1	-	52		
□□ 5	2,075.00	10:00	0:00	26	3:30	80	6:00	8,301.29	24:45	0:00	1	-	50		
□□□ □□	411.00	12:32	0:01	31	11:13	125	11:13	10.00	37:17	3:43	12	5:47	15	5:47	