



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Krannich, Ingmar

□□: Arnstadt

□□: 415

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 37:55

□□: 15.82 km/h

□□□□: 3:47 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 153)

□□□□□/□: 18 (of 129)

□□□□□□: 31:30

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:29	3:28	2	0:21	26	3:22	1.29	4:29	3:28	15	-	54	
□□ 2	2,075.00	7:45	0:00	2	0:48	28	4:56	2,076.29	12:14	0:00	15	-	54	1:41
□□ 3	2,075.00	7:57	0:00	2	0:59	22	4:57	4,151.29	20:11	0:00	15	-	53	2:38
□□ 4	2,075.00	8:08	0:00	2	1:16	25	7:40	6,226.29	28:19	0:00	15	-	54	3:46
□□ 5	2,075.00	8:04	0:00	2	1:12	19	4:04	8,301.29	36:23	0:00	15	-	52	
□□□ □□	411.00	1:32	0:00	2	0:04	11	0:13	10.00	37:55	3:47	2	4:40	18	6:25