



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Wächter, Hartmut

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 326

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 44:24

□□: 13.51 km/h

□□□□: 04:26 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 93)

□□□□□/□: 19 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 44:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:16	4:04	1	-	24	1:03	1.29	5:16	4:04	1	-	73		
□□ 2	2.08	8:51	4:15	1	-	19	4:25	3.37	14:07	4:11	1	-	74		
□□ 3	2.08	9:04	4:21	1	-	17	4:38	5.45	23:11	4:15	1	-	47		
□□ 4	2.08	9:23	4:30	1	-	18	4:57	7.53	32:34	4:19	1	-	50		
□□ 5	2.08	9:50	4:43	1	-	21	9:50	9.61	42:24	4:24	1	-	49		
□□□ □□	0.41	2:00	4:52	1	-	29	0:31	10.00	44:24	4:26	1	-	19	11:09	