



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Schalk, Udo

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 304

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:02

□□: 13.03 km/h

□□□□: 04:36 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 93)

□□□□□/□: 23 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:38	4:22	4	0:34	43	1:25	1.29	5:38	4:22	3	0:05	69	0:09
□□ 2	2.08	9:23	4:30	3	1:00	31	4:57	3.37	15:01	4:27	3	0:09	70	
□□ 3	2.08	9:36	4:36	3	0:59	24	5:10	5.45	24:37	4:31	2	2:33	53	
□□ 4	2.08	9:49	4:43	3	1:01	23	5:23	7.53	34:26	4:34	2	3:34	53	
□□ 5	2.08	9:45	4:41	4	9:45	19	9:45	9.61	44:11	4:35	2	4:29	52	
□□□ □□	0.41	1:51	4:30	2	0:08	19	0:22	10.00	46:02	4:36	2	4:37	23	12:47