



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Scherübl, Thomas

□□: Jena

□□: 368

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:57

□□: 12.78 km/h

□□□□: 04:42 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 93)

□□□□□/□: 25 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:14	4:03	4	0:27	20	1:01	1.29	5:14	4:03	4	0:18	39	
□□ 2	2.08	9:03	4:21	4	0:56	23	4:37	3.37	14:17	4:14	4	0:53	67	
□□ 3	2.08	9:54	4:45	4	1:17	30	5:28	5.45	24:11	4:26	4	2:09	55	
□□ 4	2.08	10:05	4:50	4	1:18	27	5:39	7.53	34:16	4:33	4	3:27	55	
□□ 5	2.08	10:32	5:03	4	1:39	27	10:32	9.61	44:48	4:39	4	5:06	54	
□□□ □□	0.41	2:09	5:14	5	0:29	42	0:40	10.00	46:57	4:41	4	5:35	25	13:42