



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Stonek, Christian

□□: Schwimmverein Arnstadt 02 e. V.
 □□: 384

□□: 10.00 km
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 47:23

□□: 12.66 km/h
 □□□□: 04:44 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 93)

□□□□□/□: 26 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 44:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:56	4:35	4	0:44	53	1:43	1.29	5:56	4:35	2	0:44	32	0:27
□□ 2	2.08	9:35	4:36	2	0:55	33	5:09	3.37	15:31	4:36	2	1:39	10	
□□ 3	2.08	9:40	4:38	2	0:22	25	5:14	5.45	25:11	4:37	2	2:01	56	
□□ 4	2.08	9:52	4:44	2	0:21	24	5:26	7.53	35:03	4:39	2	2:22	56	
□□ 5	2.08	10:22	4:59	2	0:21	25	10:22	9.61	45:25	4:43	2	2:43	55	
□□□ □□	0.41	1:58	4:47	2	0:04	24	0:29	10.00	47:23	4:44	2	2:47	26	14:08