



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt
 □□: 338

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

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:21

□□: 12.41 km/h
 □□□□: 04:50 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 93)

□□□□□/□: 29 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:17	4:05	6	0:35	25	1:04	1.29	5:17	4:05	6			61	
□□ 2	2.08	9:16	4:27	6	1:04	26	4:50	3.37	14:33	4:19	6			48	
□□ 3	2.08	10:20	4:58	5	1:52	35	5:54	5.45	24:53	4:33	5	3:27		59	
□□ 4	2.08	10:45	5:10	6	2:04	36	6:19	7.53	35:38	4:43	5	5:31		59	
□□ 5	2.08	10:56	5:15	6	2:13	37	10:56	9.61	46:34	4:50	5	7:37		58	
□□□ □□	0.41	1:47	4:20	3	0:03	12	0:18	10.00	48:21	4:50	5	7:39	29	15:06	