



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 | |