



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Deterding, Martin

□□: Erfurt

□□: 394

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 48:52

□□: 12.28 km/h

□□□□: 04:53 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 93)

□□□□□/□: 31 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 13(of 22)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:14	4:03	9	1:01	20	1:01	1.29	5:14	4:03	9		39	
□□ 2	2.08	9:13	4:25	9	4:47	24	4:47	3.37	14:27	4:17	9		60	
□□ 3	2.08	10:10	4:53	13	5:44	33	5:44	5.45	24:37	4:31	9		53	
□□ 4	2.08	10:48	5:11	13	6:22	38	6:22	7.53	35:25	4:42	8	0:27	61	
□□ 5	2.08	11:19	5:26	12	11:19	43	11:19	9.61	46:44	4:51	11	20:02	60	
□□□ □□	0.41	2:08	5:12	13	0:34	40	0:39	10.00	48:52	4:53	13	15:37	31	15:37