



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Beck, Andreas

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 325

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 48:58

□□: 12.25 km/h

□□□□: 04:54 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 93)

□□□□□/□: 32 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:56	4:35	8	0:52	53	1:43	1.29	5:56	4:35	4	0:23	32	0:27
□□ 2	2.08	9:55	4:46	4	1:32	41	5:29	3.37	15:51	4:42	4	0:59	11	0:06
□□ 3	2.08	10:03	4:49	4	1:26	31	5:37	5.45	25:54	4:45	3	3:50	4	
□□ 4	2.08	10:29	5:02	4	1:41	30	6:03	7.53	36:23	4:49	3	5:31	62	
□□ 5	2.08	10:35	5:05	5	10:35	29	10:35	9.61	46:58	4:53	3	7:16	61	
□□□ □□	0.41	2:00	4:52	3	0:17	29	0:31	10.00	48:58	4:53	3	7:33	32	15:43