



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

grunwald, maxe

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 310

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

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:17

□□: 12.17 km/h
 □□□□: 04:56 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 93)

□□□□□/□: 36 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:20	4:08	2	0:29	29	1:07	1.29	5:20	4:08	3	0:29	18		
□□ 2	2.08	9:22	4:30	2	1:18	30	4:56	3.37	14:42	4:21	3	1:47	19		
□□ 3	2.08	10:15	4:55	3	2:00	34	5:49	5.45	24:57	4:34	2	3:47	17		
□□ 4	2.08	11:05	5:19	4	2:33	43	6:39	7.53	36:02	4:47	2	6:20	17		
□□ 5	2.08	11:11	5:22	4	2:42	40	11:11	9.61	47:13	4:54	2	9:02	2		
□□□ □□	0.41	2:04	5:02	2	0:35	35	0:35	10.00	49:17	4:55	2	9:37	36	16:02	