



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Simon, Sven

□□: Klettbach

□□: 366

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 12.10 km/h

□□□□: 04:58 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 93)

□□□□□/□: 38 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:08	3:58	3	0:26	15	0:55	1.29	5:08	3:58	4		16	
□□ 2	2.08	9:00	4:19	4	0:48	21	4:34	3.37	14:08	4:11	7		17	
□□ 3	2.08	12:46	6:08	11	4:18	64	8:20	5.45	26:54	4:56	6	5:28	3	0:28
□□ 4	2.08	10:10	4:53	5	1:29	29	5:44	7.53	37:04	4:55	6	6:57	3	
□□ 5	2.08	10:32	5:03	5	1:49	27	10:32	9.61	47:36	4:57	6	8:39	3	
□□□ □□	0.41	1:58	4:47	5	0:14	24	0:29	10.00	49:34	4:57	6	8:52	38	16:19