



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Meier, René

□□: 1. SV Dienststedt-Hettstedt

□□: 403

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:27

□□: 12.13 km/h

□□□□: 04:56 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 93)

□□□□□/□: 37 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:43	4:25	6	0:56	46	1:30	1.29	5:43	4:25	5	0:47	10	0:14
□□ 2	2.08	9:48	4:42	6	1:41	38	5:22	3.37	15:31	4:36	5	2:07	10	
□□ 3	2.08	10:23	4:59	5	1:46	36	5:57	5.45	25:54	4:45	5	3:52	4	
□□ 4	2.08	10:42	5:08	5	1:55	35	6:16	7.53	36:36	4:51	5	5:47	4	
□□ 5	2.08	10:48	5:11	5	1:55	33	10:48	9.61	47:24	4:55	5	7:42	4	
□□□ □□	0.41	2:03	5:00	4	0:23	31	0:34	10.00	49:27	4:56	5	8:05	37	16:12