



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 365

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:00

□□: 12.00 km/h

□□□□: 05:00 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 93)

□□□□□/□: 40 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:37	4:21	8	0:55	39	1:24	1.29	5:37	4:21	8		8	0:08
□□ 2	2.08	9:56	4:46	8	1:44	42	5:30	3.37	15:33	4:36	8		14	
□□ 3	2.08	10:30	5:02	6	2:02	39	6:04	5.45	26:03	4:46	7	4:37	5	
□□ 4	2.08	10:47	5:11	7	2:06	37	6:21	7.53	36:50	4:53	7	6:43	5	
□□ 5	2.08	11:12	5:23	7	2:29	41	11:12	9.61	48:02	4:59	7	9:05	5	
□□□ □□	0.41	1:58	4:47	5	0:14	24	0:29	10.00	50:00	5:00	7	9:18	40	16:45