



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Jänner, Karsten

□□: Geraberg

□□: 364

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:07

□□: 11.97 km/h

□□□□: 05:01 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 93)

□□□□□/□: 41 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:28	4:14	7	0:46	34	1:15	1.29	5:28	4:14	9			12	
□□ 2	2.08	9:57	4:47	9	1:45	43	5:31	3.37	15:25	4:34	9			13	
□□ 3	2.08	10:34	5:04	7	2:06	40	6:08	5.45	25:59	4:46	8	4:33		6	
□□ 4	2.08	10:50	5:12	8	2:09	39	6:24	7.53	36:49	4:53	8	6:42		6	
□□ 5	2.08	11:12	5:23	7	2:29	41	11:12	9.61	48:01	4:59	8	9:04		6	
□□□ □□	0.41	2:06	5:07	8	0:22	38	0:37	10.00	50:07	5:00	8	9:25	41	16:52	