



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Trefflich, Denny

□□: Bittstädt

□□: 360

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 50:27

□□: 11.89 km/h

□□□□: 05:02 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 93)

□□□□□/□: 42 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:29	4:15	3	0:38	35	1:16	1.29	5:29	4:15	5	0:38	1	-
□□ 2	2.08	10:08	4:52	4	2:04	48	5:42	3.37	15:37	4:38	5	2:42	3	
□□ 3	2.08	10:37	5:06	4	2:22	42	6:11	5.45	26:14	4:48	3	5:04	7	
□□ 4	2.08	10:58	5:16	3	2:26	40	6:32	7.53	37:12	4:56	3	7:30	7	
□□ 5	2.08	11:10	5:22	3	2:41	38	11:10	9.61	48:22	5:01	3	10:11	7	
□□□ □□	0.41	2:05	5:04	3	0:36	36	0:36	10.00	50:27	5:02	4	10:47	42	17:12