



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 |