



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Spranger, Steffen

□□: JOHO Stützerbach

□□: 395

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:56

□□: 11.78 km/h

□□□□: 05:05 min/km

□□□□□/□□□□: 45 (of 93)

□□□□□/□: 44 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	5:40	4:23	9	0:58	45	1:27	1.29	5:40	4:23	10		9	0:11
□□ 2	2.08	9:51	4:44	7	1:39	39	5:25	3.37	15:31	4:36	10		10	
□□ 3	2.08	10:48	5:11	8	2:20	47	6:22	5.45	26:19	4:49	9	4:53	9	
□□ 4	2.08	11:11	5:22	9	2:30	46	6:45	7.53	37:30	4:58	9	7:23	9	
□□ 5	2.08	11:19	5:26	9	2:36	43	11:19	9.61	48:49	5:04	9	9:52	8	
□□□ □□	0.41	2:07	5:09	9	0:23	39	0:38	10.00	50:56	5:05	9	10:14	44	17:41