



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Schmidt, Ronny

□□: KSV Ichttershausen

□□: 323

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 50:57

□□: 11.78 km/h

□□□□: 05:06 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 93)

□□□□□/□: 45 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 44:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:37	4:21	2	0:25	39	1:24	1.29	5:37	4:21	4	0:25	8	0:08
□□ 2	2.08	10:33	5:04	4	1:53	55	6:07	3.37	16:10	4:47	4	2:18	9	0:25
□□ 3	2.08	10:54	5:14	4	1:36	48	6:28	5.45	27:04	4:57	4	3:54	10	0:38
□□ 4	2.08	11:03	5:18	4	1:32	42	6:37	7.53	38:07	5:03	4	5:26	10	0:02
□□ 5	2.08	10:52	5:13	4	0:51	35	10:52	9.61	48:59	5:05	4	6:17	10	
□□□ □□	0.41	1:58	4:47	2	0:04	24	0:29	10.00	50:57	5:05	4	6:21	45	17:42