



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Hüther, Winfried

□□: SV Ichtershausen e.V.

□□: 345

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:03

□□: 11.53 km/h

□□□□: 05:12 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 93)

□□□□□/□: 48 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 43:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:00	4:39	3	0:46	56	1:47	1.29	6:00	4:39	3	0:46	4	0:31	
□□ 2	2.08	10:23	4:59	3	1:32	50	5:57	3.37	16:23	4:51	3	2:18	5	0:38	
□□ 3	2.08	10:59	5:16	3	1:53	50	6:33	5.45	27:22	5:01	3	4:11	14	0:56	
□□ 4	2.08	11:41	5:37	3	2:28	52	7:15	7.53	39:03	5:11	3	6:39	14	0:58	
□□ 5	2.08	11:10	5:22	3	1:57	38	11:10	9.61	50:13	5:13	3	8:36	13		
□□□ □□	0.41	1:50	4:28	2	0:01	17	0:21	10.00	52:03	5:12	3	8:37	48	18:48	