



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Hochsattel, Hans-Jrg

□□: WSV08 Ilmenau

□□: 398

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 52:49

□□: 11.36 km/h

□□□□: 05:17 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 93)

□□□□□/□: 51 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:54	4:34	6	0:50	51	1:41	1.29	5:54	4:34	6	0:21	27	0:25
□□ 2	2.08	9:57	4:47	5	1:34	43	5:31	3.37	15:51	4:42	4	0:59	11	0:06
□□ 3	2.08	10:35	5:05	5	1:58	41	6:09	5.45	26:26	4:51	5	4:22	1	-
□□ 4	2.08	11:39	5:36	6	2:51	50	7:13	7.53	38:05	5:03	5	7:13	1	-
□□ 5	2.08	12:23	5:57	8	12:23	54	12:23	9.61	50:28	5:15	5	10:46	16	
□□□ □□	0.41	2:21	5:43	6	0:38	50	0:52	10.00	52:49	5:16	5	11:24	51	19:34