



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Meurer, Ingo

□□: SV Olympia Neustadt

□□: 348

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:05

□□: 11.30 km/h

□□□□: 05:19 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 93)

□□□□□/□: 52 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:04	4:42	10	1:22	58	1:51	1.29	6:04	4:42	12			35	0:35
□□ 2	2.08	10:25	5:00	10	2:13	51	5:59	3.37	16:29	4:53	12			37	0:44
□□ 3	2.08	11:05	5:19	9	2:37	51	6:39	5.45	27:34	5:03	11	6:08		15	1:08
□□ 4	2.08	11:41	5:37	10	3:00	52	7:15	7.53	39:15	5:12	11	9:08		18	1:10
□□ 5	2.08	11:41	5:37	10	2:58	49	11:41	9.61	50:56	5:18	10	11:59		1	-
□□□ □□	0.41	2:09	5:14	10	0:25	42	0:40	10.00	53:05	5:18	10	12:23		52	19:50