



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Luther, Swen

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 313

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:47

□□: 11.16 km/h

□□□□: 05:23 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 93)

□□□□□/□: 53 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:04	4:42	5	1:13	58	1:51	1.29	6:04	4:42	6	1:13	35	0:35
□□ 2	2.08	10:17	4:56	5	2:13	49	5:51	3.37	16:21	4:51	6	3:26	36	0:36
□□ 3	2.08	11:08	5:21	5	2:53	53	6:42	5.45	27:29	5:02	4	6:19	19	1:03
□□ 4	2.08	11:58	5:45	5	3:26	55	7:32	7.53	39:27	5:14	4	9:45	19	1:22
□□ 5	2.08	12:03	5:47	5	3:34	51	12:03	9.61	51:30	5:21	4	13:19	18	0:34
□□□ □□	0.41	2:17	5:34	4	0:48	49	0:48	10.00	53:47	5:22	5	14:07	53	20:32