



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

krull, manfred

□□: harry-brot erfurt

□□: 309

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:08

□□: 11.08 km/h

□□□□: 05:25 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 93)

□□□□□/□: 56 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	-	-	11		75		1.29	-	-	11		75	
□□ 2	2.08	-	-	11		76		3.37	-	-	11		75	
□□ 3	2.08	-	-	11		69		5.45	-	-	10		65	
□□ 4	2.08	-	-	11		68		7.53	-	-	10		65	
□□ 5	2.08	-	-	1	-	1	-	9.61	-	-	10		63	
□□□ □□	0.41	54:08	132:01	10	52:25	65	52:39	10.00	54:08	5:24	7	12:43	56	20:53