



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Hopf, Jochen

□□: INAS Laufftreff Erfurt

□□: 397

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:12

□□: 10.68 km/h

□□□□: 05:37 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 93)

□□□□□/□: 59 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:45	4:27	5	0:41	49	1:32	1.29	5:45	4:27	8	0:12	20	0:16
□□ 2	2.08	10:57	5:15	8	2:34	62	6:31	3.37	16:42	4:57	8	1:50	6	0:57
□□ 3	2.08	12:10	5:50	8	3:33	57	7:44	5.45	28:52	5:17	7	6:48	13	2:26
□□ 4	2.08	12:38	6:04	8	3:50	57	8:12	7.53	41:30	5:30	7	10:38	24	3:25
□□ 5	2.08	12:33	6:02	9	12:33	55	12:33	9.61	54:03	5:37	7	14:21	22	3:07
□□□ □□	0.41	2:09	5:14	4	0:26	42	0:40	10.00	56:12	5:37	8	14:47	59	22:57