



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Moldenhauer, Frank

□□: Ilmenau

□□: 370

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 59:57

□□: 10.01 km/h

□□□□: 06:00 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 93)

□□□□□/□: 61 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 9(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	10:58	5:16	9	2:35	63	6:32	3.37	16:52	5:00	9	2:00	28	1:07
□□ 3	2.08	12:33	6:02	9	3:56	61	8:07	5.45	29:25	5:23	8	7:21	26	2:59
□□ 4	2.08	13:52	6:40	9	5:04	62	9:26	7.53	43:17	5:44	8	12:25	26	5:12
□□ 5	2.08	14:11	6:49	11	14:11	63	14:11	9.61	57:28	5:58	8	17:46	25	6:32
□□□ □□	0.41	2:29	6:03	8	0:46	54	1:00	10.00	59:57	5:59	9	18:32	61	26:42