



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Schmidt, André

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 314

□□: 10.00 km
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:02:12

□□: 9.65 km/h
 □□□□: 06:13 min/km

□□□□□/□□□□: 70 (of 93)

□□□□□/□: 62 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	7:51	6:05	6	3:00	69	3:38	1.29	7:51	6:05	7	3:00	24	2:22
□□ 2	2.08	12:10	5:50	6	4:06	67	7:44	3.37	20:01	5:56	7	7:06	25	4:16
□□ 3	2.08	12:39	6:04	7	4:24	63	8:13	5.45	32:40	5:59	5	11:30	28	6:14
□□ 4	2.08	12:54	6:12	6	4:22	58	8:28	7.53	45:34	6:03	5	15:52	27	7:29
□□ 5	2.08	14:03	6:45	6	5:34	61	14:03	9.61	59:37	6:12	5	21:26	26	8:41
□□□ □□	0.41	2:35	6:18	5	1:06	55	1:06	10.00	1:02:12	6:13	6	22:32	62	28:57