



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Barth, Heino

□□: sunways

□□: 194

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 22:56

□□: 13.08 km/h

□□□□: 04:35 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 76)

□□□□□/□: 12 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 19:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:49	4:07	3	0:18	14	0:22	0.44	1:49	4:07	3	0:18	24	
□□ 2	2.08	9:09	4:23	3	1:21	12	2:17	2.52	10:58	4:21	3	1:39	24	
□□ 3	2.08	10:07	4:51	3	1:28	13	2:49	4.60	21:05	4:34	3	3:07	23	
□□□ □□	0.41	1:51	4:30	2	0:05	14	0:27	5.00	22:56	4:35	3	3:12	12	5:50