



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Nehrig, Michael

□□: Dornheim

□□: 371

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:05:13

□□: 9.20 km/h

□□□□: 06:31 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 93)

□□□□□/□: 64 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 41:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	7:32	5:50	10	2:28	67	3:19	1.29	7:32	5:50	10	1:59	23	2:03
□□ 2	2.08	12:57	6:13	10	4:34	69	8:31	3.37	20:29	6:04	10	5:37	24	4:44
□□ 3	2.08	13:40	6:34	10	5:03	66	9:14	5.45	34:09	6:15	9	12:05	30	7:43
□□ 4	2.08	14:52	7:08	10	6:04	64	10:26	7.53	49:01	6:30	9	18:09	29	10:56
□□ 5	2.08	13:26	6:27	10	13:26	58	13:26	9.61	1:02:27	6:29	9	22:45	28	11:31
□□□ □□	0.41	2:46	6:44	9	1:03	58	1:17	10.00	1:05:13	6:31	10	23:48	64	31:58