



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Weist, Jürgen

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 319

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:49

□□: 8.24 km/h

□□□□: 07:17 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 93)

□□□□□/□: 65 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	7:50	6:04	8	3:03	68	3:37	1.29	7:50	6:04	8	2:54	22	2:21
□□ 2	2.08	13:47	6:37	8	5:40	71	9:21	3.37	21:37	6:24	8	8:13	22	5:52
□□ 3	2.08	14:37	7:01	8	6:00	67	10:11	5.45	36:14	6:38	7	14:12	31	9:48
□□ 4	2.08	16:06	7:44	8	7:19	66	11:40	7.53	52:20	6:56	7	21:31	31	14:15
□□ 5	2.08	17:02	8:11	8	8:09	65	17:02	9.61	1:09:22	7:13	7	29:40	30	18:26
□□□ □□	0.41	3:27	8:24	7	1:47	60	1:58	10.00	1:12:49	7:16	7	31:27	65	39:34