



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Strobach, Frank

□□: sunways

□□: 198

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 23:54

□□: 12.55 km/h

□□□□: 04:47 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 76)

□□□□□/□: 16 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 20:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:05	4:44	3	0:26	25	0:38	0.44	2:05	4:44	2	0:26	10		
□□ 2	2.08	9:56	4:46	2	1:50	19	3:04	2.52	12:01	4:46	2	2:16	38		
□□ 3	2.08	9:55	4:46	2	1:09	11	2:37	4.60	21:56	4:46	2	3:25	37		
□□□ □□	0.41	1:58	4:47	2	0:16	17	0:34	5.00	23:54	4:46	2	3:41	16	6:48	