



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Esche, Karsten

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 173

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 25:09

□□: 11.93 km/h

□□□□: 05:02 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 76)

□□□□□/□: 20 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 17:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:50	4:09	5	0:23	16	0:23	0.44	1:50	4:09	5	0:23	42		
□□ 2	2.08	9:30	4:34	5	2:38	17	2:38	2.52	11:20	4:29	5	3:01	42		
□□ 3	2.08	11:22	5:27	5	4:04	20	4:04	4.60	22:42	4:56	5	7:05	41		
□□□ □□	0.41	2:27	5:58	5	0:58	35	1:03	5.00	25:09	5:01	5	8:03	20	8:03	