



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Pniok, Martin

□□□: 26:48

□□: 234

□□: 11.19 km/h

□□□□: 05:22 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 30 (of 76)

sunways 5-km-Lauf

□□□□□/□: 22 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□:

□□□□□: 7(of 9)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:03	4:39	7	0:32	22	0:36	0.44	2:03	4:39	5	0:32	43	
□□ 2	2.08	10:12	4:54	6	3:07	21	3:20	2.52	12:15	4:51	7	3:39	2	
□□ 3	2.08	12:21	5:56	7	4:36	27	5:03	4.60	24:36	5:20	7	8:15	44	
□□□ □□	0.41	2:12	5:21	6	0:48	25	0:48	5.00	26:48	5:21	7	9:03	22	9:42