



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 |