



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Graff, Mario

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 161

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:24

□□: 10.56 km/h

□□□□: 05:41 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 76)

□□□□□/□: 28 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.44	2:34	5:50	4	0:22	42	1:07	0.44	2:34	5:50	2	0:22	6	0:18
□□ 2	2.08	11:46	5:39	5	1:44	33	4:54	2.52	14:20	5:41	2	2:06	6	
□□ 3	2.08	11:52	5:42	3	1:39	23	4:34	4.60	26:12	5:41	2	3:45	6	
□□□ □□	0.41	2:12	5:21	3	0:12	25	0:48	5.00	28:24	5:40	2	3:54	28	11:18