



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Ullmann, Thomas

□□: Arnstadt

□□: 220

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:28

□□: 10.54 km/h

□□□□: 05:41 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 76)

□□□□□/□: 29 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:36	5:54	5	0:24	43	1:09	0.44	2:36	5:54	3	0:24	7	0:20
□□ 2	2.08	12:26	5:58	6	2:24	39	5:34	2.52	15:02	5:57	3	2:48	7	0:38
□□ 3	2.08	11:26	5:29	2	1:13	21	4:08	4.60	26:28	5:45	3	4:01	7	
□□□ □□	0.41	2:00	4:52	1	-	19	0:36	5.00	28:28	5:41	3	3:58	29	11:22