



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Schmidt, Michael

□□: ESV Lok Arnstadt

□□: 152

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:01

□□: 10.34 km/h

□□□□: 05:48 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 76)

□□□□□/□: 30 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	11:14	5:24	2	1:12	26	4:22	2.52	13:50	5:29	4	1:36	8	
□□ 3	2.08	12:48	6:09	5	2:35	30	5:30	4.60	26:38	5:47	4	4:11	8	
□□□ □□	0.41	2:23	5:48	6	0:23	34	0:59	5.00	29:01	5:48	4	4:31	30	11:55