



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Steinecke, Martin

□□: sunways

□□: 189

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:01

□□: 10.34 km/h

□□□□: 05:48 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 76)

□□□□□/□: 31 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:32	5:45	3	0:20	39	1:05	0.44	2:32	5:45	5	0:20	9	0:16
□□ 2	2.08	11:42	5:37	4	1:40	31	4:50	2.52	14:14	5:38	5	2:00	9	
□□ 3	2.08	12:28	5:59	4	2:15	29	5:10	4.60	26:42	5:48	5	4:15	9	
□□□ □□	0.41	2:19	5:39	5	0:19	32	0:55	5.00	29:01	5:48	4	4:31	30	11:55