



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Scherer, Carsten

□□: Weimar

□□: 222

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 29:35

□□: 10.14 km/h

□□□□: 05:55 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 76)

□□□□□/□: 34 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 22:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.44	2:19	5:15	4	0:30	33	0:52	0.44	2:19	5:15	4	0:30	11	0:03
□□ 2	2.08	11:41	5:37	4	2:32	29	4:49	2.52	14:00	5:33	4	3:02	11	
□□ 3	2.08	12:59	6:14	4	2:53	33	5:41	4.60	26:59	5:51	4	5:55	11	
□□□ □□	0.41	2:36	6:20	5	0:43	40	1:12	5.00	29:35	5:54	4	6:38	34	12:29