



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Krisch, Michael

□□: ZWEI-TAKT-TEAM

□□: 219

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 29:43

□□: 10.10 km/h

□□□□: 05:56 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 76)

□□□□□/□: 36 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 22:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:16	5:09	3	0:27	32	0:49	0.44	2:16	5:09	5	0:27	1	-
□□ 2	2.08	12:08	5:49	5	2:59	36	5:16	2.52	14:24	5:42	5	3:26	1	-
□□ 3	2.08	13:05	6:17	5	2:59	34	5:47	4.60	27:29	5:58	5	6:25	13	0:29
□□□ □□	0.41	2:14	5:26	3	0:21	28	0:50	5.00	29:43	5:56	5	6:46	36	12:37