



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Zimmermann, Marco

□□: sunways

□□: 190

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:44

□□: 10.09 km/h

□□□□: 05:57 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 76)

□□□□□/□: 37 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:31	5:43	2	0:19	36	1:04	0.44	2:31	5:43	6	0:19	4	0:15
□□ 2	2.08	11:41	5:37	3	1:39	29	4:49	2.52	14:12	5:38	6	1:58	14	
□□ 3	2.08	13:15	6:22	6	3:02	35	5:57	4.60	27:27	5:58	6	5:00	14	0:27
□□□ □□	0.41	2:17	5:34	4	0:17	31	0:53	5.00	29:44	5:56	6	5:14	37	12:38