



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Beck, Martin

□□: sunways

□□: 195

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:14

□□: 9.92 km/h

□□□□: 06:03 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 76)

□□□□□/□: 38 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 19:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.44	2:33	5:47	4	1:02	40	1:06	0.44	2:33	5:47	4	1:02	16	0:17
□□ 2	2.08	11:43	5:37	4	3:55	32	4:51	2.52	14:16	5:39	4	4:57	16	
□□ 3	2.08	13:23	6:26	4	4:44	36	6:05	4.60	27:39	6:00	4	9:41	15	0:39
□□□ □□	0.41	2:35	6:18	4	0:49	39	1:11	5.00	30:14	6:02	4	10:30	38	13:08