



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

0000

Koch, Helmut

00: Frankenhain

00: 150

00: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

0000:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

000: 30:55

00: 9.70 km/h

0000: 06:11 min/km

00000/000: 59 (of 76)

00000/0: 40 (of 45)

000000: 17:06

00000: 3(of 3)

0000000: 20:13

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	0.44	2:04	4:41	2	0:25	24	0:37	0.44	2:04	4:41	3	0:25	18	
00 2	2.08	12:32	6:01	3	4:26	42	5:40	2.52	14:36	5:47	3	4:51	18	0:12
00 3	2.08	13:49	6:38	3	5:03	38	6:31	4.60	28:25	6:10	3	9:54	17	1:25
000 00	0.41	2:30	6:05	3	0:48	36	1:06	5.00	30:55	6:11	3	10:42	40	13:49