



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Vogt, Thomas

□□: Arnstadt

□□: 221

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 32:17

□□: 9.29 km/h

□□□□: 06:28 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 76)

□□□□□/□: 41 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:36	5:54	5	0:24	43	1:09	0.44	2:36	5:54	3	0:24	7	0:20
□□ 2	2.08	12:27	5:59	7	2:25	40	5:35	2.52	15:03	5:58	7	2:49	19	0:39
□□ 3	2.08	14:26	6:56	7	4:13	40	7:08	4.60	29:29	6:24	7	7:02	18	2:29
□□□ □□	0.41	2:48	6:49	7	0:48	43	1:24	5.00	32:17	6:27	7	7:47	41	15:11