



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Locke, Stefan

□□: LG Stadtwerke Muenchen

□□: 396

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 39:40

□□: 15.13 km/h

□□□□: 03:58 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 93)

□□□□□/□: 4 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□: 39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:51	3:45	1	-	10	0:38	1.29	4:51	3:45	1	-	52		
□□ 2	2.08	8:04	3:52	1	-	7	3:38	3.37	12:55	3:49	1	-	53		
□□ 3	2.08	8:15	3:57	1	-	5	3:49	5.45	21:10	3:53	1	-	35		
□□ 4	2.08	8:32	4:06	1	-	4	4:06	7.53	29:42	3:56	1	-	35		
□□ 5	2.08	8:29	4:04	1	-	3	8:29	9.61	38:11	3:58	1	-	34		
□□□ □□	0.41	1:29	3:37	1	-	1	-	10.00	39:40	3:57	1	-	4	6:25	