



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Kohl, Veit

□□: PFC Ilmenau e.V.90

□□: 334

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:06

□□: 14.60 km/h

□□□□: 04:07 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 93)

□□□□□/□: 8 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.29 | 5:06 | 3:57 | 2 | 0:24 | 13 | 0:53 | 1.29 | 5:06 | 3:57 | 3 | | | 47 | |
| □□ 2 | 2.08 | 8:22 | 4:01 | 2 | 0:10 | 11 | 3:56 | 3.37 | 13:28 | 3:59 | 3 | | | 38 | |
| □□ 3 | 2.08 | 8:28 | 4:04 | 1 | - | 6 | 4:02 | 5.45 | 21:56 | 4:01 | 2 | 0:30 | | 39 | |
| □□ 4 | 2.08 | 8:43 | 4:11 | 2 | 0:02 | 6 | 4:17 | 7.53 | 30:39 | 4:04 | 2 | 0:32 | | 39 | |
| □□ 5 | 2.08 | 8:43 | 4:11 | 1 | - | 6 | 8:43 | 9.61 | 39:22 | 4:05 | 2 | 0:25 | | 38 | |
| □□□ □□ | 0.41 | 1:44 | 4:13 | 1 | - | 10 | 0:15 | 10.00 | 41:06 | 4:06 | 2 | 0:24 | 8 | 7:51 | |