



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Grund, Martin

□□: SV Gelb-Blau Wipfra

□□: 391

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 41:19

□□: 14.52 km/h

□□□□: 04:08 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 93)

□□□□□/□: 9 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 6(of 22)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:42	3:38	7	0:29	7	0:29	1.29	4:42	3:38	16		46	
□□ 2	2.08	8:09	3:55	7	3:43	9	3:43	3.37	12:51	3:48	16		47	
□□ 3	2.08	8:34	4:07	7	4:08	10	4:08	5.45	21:25	3:55	15		40	
□□ 4	2.08	8:56	4:17	6	4:30	11	4:30	7.53	30:21	4:01	14		40	
□□ 5	2.08	9:10	4:24	6	9:10	12	9:10	9.61	39:31	4:06	5	12:49	39	
□□□ □□	0.41	1:48	4:23	5	0:14	13	0:19	10.00	41:19	4:07	6	8:04	9	8:04