



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Köhler, Jens

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 324

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:22

□□: 14.50 km/h

□□□□: 04:08 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 93)

□□□□□/□: 10 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	4:56	3:49	2	0:09	11	0:43	1.29	4:56	3:49	1	-	45	
□□ 2	2.08	8:28	4:04	2	0:21	13	4:02	3.37	13:24	3:58	1	-	46	
□□ 3	2.08	8:38	4:09	2	0:01	13	4:12	5.45	22:02	4:02	1	-	41	
□□ 4	2.08	8:47	4:13	1	-	8	4:21	7.53	30:49	4:05	1	-	41	
□□ 5	2.08	8:53	4:16	1	-	10	8:53	9.61	39:42	4:07	1	-	40	
□□□ □□	0.41	1:40	4:03	1	-	6	0:11	10.00	41:22	4:08	1	-	10	8:07