



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Haak, Jörg

□□: WSV Kassel

□□: 382

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:56

□□: 14.31 km/h

□□□□: 04:11 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 93)

□□□□□/□: 12 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	4:47	3:42	1	-	9	0:34	1.29	4:47	3:42	2	-		43
□□ 2	2.08	8:07	3:54	1	-	8	3:41	3.37	12:54	3:49	2	-		44
□□ 3	2.08	8:37	4:08	1	-	11	4:11	5.45	21:31	3:56	2	-		43
□□ 4	2.08	9:11	4:24	2	0:24	13	4:45	7.53	30:42	4:04	2	-		43
□□ 5	2.08	9:23	4:30	2	0:30	18	9:23	9.61	40:05	4:10	2	0:23		42
□□□ □□	0.41	1:51	4:30	3	0:11	19	0:22	10.00	41:56	4:11	2	0:34	12	8:41