



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Glock, Carsten

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 320

□□: 10.00 km
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Männer (20-29 Jahre)

□□□: 42:33

□□: 14.10 km/h
 □□□□: 04:16 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 93)

□□□□□/□: 13 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 33:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:07	3:57	8	0:54	14	0:54	1.29	5:07	3:57	15		42	
□□ 2	2.08	8:46	4:12	8	4:20	18	4:20	3.37	13:53	4:07	15		43	
□□ 3	2.08	9:03	4:21	8	4:37	16	4:37	5.45	22:56	4:12	14		44	
□□ 4	2.08	9:06	4:22	7	4:40	12	4:40	7.53	32:02	4:15	13		44	
□□ 5	2.08	8:52	4:15	4	8:52	9	8:52	9.61	40:54	4:15	6	14:12	43	
□□□ □□	0.41	1:39	4:01	2	0:05	3	0:10	10.00	42:33	4:15	7	9:18	13	9:18