



22. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Zeiger, Thomas

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 318

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

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:15

□□: 13.87 km/h
 □□□□: 04:19 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 93)

□□□□□/□: 14 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:08	3:58	3	0:26	15	0:55	1.29	5:08	3:58	4	-	16	
□□ 2	2.08	8:42	4:10	3	0:30	16	4:16	3.37	13:50	4:06	4	-	42	
□□ 3	2.08	8:55	4:17	3	0:27	14	4:29	5.45	22:45	4:10	3	1:19	45	
□□ 4	2.08	9:19	4:28	3	0:38	16	4:53	7.53	32:04	4:15	3	1:57	45	
□□ 5	2.08	9:21	4:29	3	0:38	17	9:21	9.61	41:25	4:18	3	2:28	44	
□□□ □□	0.41	1:50	4:28	4	0:06	17	0:21	10.00	43:15	4:19	3	2:33	14	10:00