



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Ritter, Siegfried

□□: SSV Erfurt

□□: 402

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 43:26

□□: 13.81 km/h

□□□□: 04:20 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 93)

□□□□□/□: 16 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□: 43:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:14	4:03	1	-	20	1:01	1.29	5:14	4:03	1	-	39		
□□ 2	2.08	8:51	4:15	1	-	19	4:25	3.37	14:05	4:10	1	-	40		
□□ 3	2.08	9:06	4:22	1	-	18	4:40	5.45	23:11	4:15	1	-	47		
□□ 4	2.08	9:13	4:25	1	-	14	4:47	7.53	32:24	4:18	1	-	47		
□□ 5	2.08	9:13	4:25	1	-	14	9:13	9.61	41:37	4:19	1	-	46		
□□□ □□	0.41	1:49	4:25	1	-	15	0:20	10.00	43:26	4:20	1	-	16	10:11	