



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Roubitschek, Silvio

□□: SV Hermsdorf

□□: 350

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:02

□□: 13.94 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 104)

□□□□□/□: 31 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:57	4:05	7	0:37	41	1:16	1.70	6:57	4:05	5	0:03	65		
□□ 2	2.34	10:08	4:19	4	1:00	29	1:41	4.04	17:05	4:13	5		65		
□□ 3	2.34	10:06	4:18	4	1:03	26	1:40	6.38	27:11	4:15	4	2:40	76		
□□ 4	2.34	10:12	4:21	4	1:05	31	1:45	8.72	37:23	4:17	4	3:45	75		
□□□ Ziel	1.28	5:39	4:24	5	0:41	35	1:03	10.00	43:02	4:18	4	4:26	31	7:25	