



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Wächter, Hartmut

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 369

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 43:22

□□: 13.84 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□□: 34 (of 104)

□□□□□/□: 34 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 39:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:47	3:59	2	0:30	32	1:06	1.70	6:47	3:59	2	0:30	68		
□□ 2	2.34	10:19	4:24	2	1:04	36	1:52	4.04	17:06	4:13	2	1:34	34		
□□ 3	2.34	10:20	4:24	2	0:57	35	1:54	6.38	27:26	4:17	2	2:31	73		
□□ 4	2.34	10:20	4:24	2	0:50	34	1:53	8.72	37:46	4:19	2	3:21	72		
□□□ Ziel	1.28	5:36	4:22	2	0:23	33	1:00	10.00	43:22	4:20	2	3:44	34	7:45	