



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 | |