



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Weirauch, Olaf

□□: RSV Blau Weiß Gera

□□: 389

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:57

□□: 13.35 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 104)

□□□□□/□: 42 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:44	3:57	3	0:24	28	1:03	1.70	6:44	3:57	7			34	
□□ 2	2.34	10:22	4:25	5	1:14	37	1:55	4.04	17:06	4:13	7			34	
□□ 3	2.34	10:46	4:36	6	1:43	40	2:20	6.38	27:52	4:22	6	3:21		65	
□□ 4	2.34	11:06	4:44	8	1:59	45	2:39	8.72	38:58	4:28	6	5:20		33	
□□□ Ziel	1.28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10.00	44:57	4:29	6	6:21		42	9:20