



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Olm, Patrick

□□: SRL-Sportclub-Arnstadt e.V.

□□: 348

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 46:35

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 104)

□□□□□/□: 45 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:10	4:12	5	1:05	45	1:29	1.70	7:10	4:12	5	1:05	20		
□□ 2	2.34	11:00	4:42	5	2:11	47	2:33	4.04	18:10	4:29	5	3:16	20		
□□ 3	2.34	11:09	4:45	5	2:16	47	2:43	6.38	29:19	4:35	5	5:32	20		
□□ 4	2.34	11:20	4:50	5	2:10	48	2:53	8.72	40:39	4:39	5	7:42	19		
□□□ Ziel	1.28	5:56	4:38	5	0:53	45	1:20	10.00	46:35	4:39	5	8:35	45	10:58	