



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Wild, Günter

□□: Weimar

□□: 359

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:14

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 104)

□□□□□/□: 47 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:01	5:18	12	2:41	75	3:20	1.70	9:01	5:18	8	2:07	18	1:18
□□ 2	2.34	10:43	4:34	8	1:35	45	2:16	4.04	19:44	4:53	8	2:18	18	0:20
□□ 3	2.34	10:52	4:38	7	1:49	42	2:26	6.38	30:36	4:47	7	6:05	18	
□□ 4	2.34	10:43	4:34	6	1:36	40	2:16	8.72	41:19	4:44	7	7:41	17	
□□□ Ziel	1.28	5:55	4:37	7	0:57	43	1:19	10.00	47:14	4:43	7	8:38	47	11:37