



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Walther, Ralph**

□□: USV Jena

□□: 358

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:18

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 104)

□□□□□/□: 48 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:59	4:41	9	1:39	59	2:18	1.70	7:59	4:41	9	1:05	17	0:16
□□ 2	2.34	11:16	4:48	10	2:08	52	2:49	4.04	19:15	4:45	9	1:49	17	
□□ 3	2.34	11:13	4:47	8	2:10	48	2:47	6.38	30:28	4:46	8	5:57	17	
□□ 4	2.34	10:56	4:40	7	1:49	43	2:29	8.72	41:24	4:44	8	7:46	16	
□□□ Ziel	1.28	5:54	4:36	6	0:56	41	1:18	10.00	47:18	4:43	8	8:42	48	11:41