



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Reiche, Frank

□□: Ichttershausen

□□: 317

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:39

□□: 12.59 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 104)

□□□□□/□: 49 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:09	4:12	4	0:36	44	1:28	1.70	7:09	4:12	4	0:36	16	
□□ 2	2.34	11:19	4:50	4	1:51	53	2:52	4.04	18:28	4:34	4	2:27	16	
□□ 3	2.34	11:38	4:58	5	2:07	55	3:12	6.38	30:06	4:43	4	4:34	16	
□□ 4	2.34	11:35	4:57	4	1:57	53	3:08	8.72	41:41	4:46	4	6:31	15	
□□□ Ziel	1.28	5:58	4:39	4	0:41	49	1:22	10.00	47:39	4:45	4	7:03	49	12:02