



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

0000

Söbke, Heinrich

00: fit & run Weimar

00: 405

00: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 47:55

00: 12.52 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/0000: 54 (of 104)

00000/0: 50 (of 85)

000000: 35:37

00000: 9(of 12)

0000000: 38:36

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.70	8:11	4:48	10	1:51	67	2:30	1.70	8:11	4:48	10	1:17	15	0:28
00 2	2.34	11:13	4:47	9	2:05	50	2:46	4.04	19:24	4:48	10	1:58	1	-
00 3	2.34	11:14	4:48	9	2:11	49	2:48	6.38	30:38	4:48	9	6:07	15	
00 4	2.34	11:18	4:49	9	2:11	47	2:51	8.72	41:56	4:48	9	8:18	14	0:01
000 Ziel	1.28	5:59	4:40	9	1:01	51	1:23	10.00	47:55	4:47	9	9:19	50	12:18