



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Söbke, Heinrich

□□: fit & run Weimar

□□: 405

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:55

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 104)

□□□□□/□: 50 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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
□□ 2	2.34	11:13	4:47	9	2:05	50	2:46	4.04	19:24	4:48	10	1:58	1	-
□□ 3	2.34	11:14	4:48	9	2:11	49	2:48	6.38	30:38	4:48	9	6:07	15	
□□ 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
□□□ 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