



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Meier, Rene

□□: 1. SV Dienststedt-Hettstedt

□□: 388

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:03

□□: 12.49 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 104)

□□□□□/□: 52 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:32	4:25	8	1:12	51	1:51	1.70	7:32	4:25	11	0:38	13	
□□ 2	2.34	11:19	4:50	11	2:11	53	2:52	4.04	18:51	4:39	11	1:25	13	
□□ 3	2.34	11:30	4:54	10	2:27	53	3:04	6.38	30:21	4:45	10	5:50	13	
□□ 4	2.34	11:34	4:56	10	2:27	52	3:07	8.72	41:55	4:48	10	8:17	1	-
□□□ Ziel	1.28	6:08	4:47	11	1:10	54	1:32	10.00	48:03	4:48	10	9:27	52	12:26