



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV08 Ilmenau

□□: 395

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□□: 65 (of 104)

□□□□□/□: 56 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:10	4:48	6	1:37	66	2:29	1.70	8:10	4:48	5	1:37	9	0:27	
□□ 2	2.34	11:36	4:57	5	2:08	56	3:09	4.04	19:46	4:53	5	3:45	9	0:22	
□□ 3	2.34	11:37	4:57	4	2:06	54	3:11	6.38	31:23	4:55	5	5:51	9	0:31	
□□ 4	2.34	11:52	5:04	5	2:14	55	3:25	8.72	43:15	4:57	5	8:05	8	1:20	
□□□ Ziel	1.28	6:19	4:56	5	1:02	60	1:43	10.00	49:34	4:57	5	8:58	56	13:57	