



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Sachs, Frank

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 306

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:44

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 104)

□□□□□/□: 59 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:27	4:58	11	2:07	69	2:46	1.70	8:27	4:58	12	1:33	6	0:44
□□ 2	2.34	11:49	5:02	12	2:41	62	3:22	4.04	20:16	5:00	12	2:50	6	0:52
□□ 3	2.34	11:51	5:03	11	2:48	57	3:25	6.38	32:07	5:02	11	7:36	6	1:15
□□ 4	2.34	11:42	5:00	11	2:35	54	3:15	8.72	43:49	5:01	11	10:11	5	1:54
□□□ Ziel	1.28	5:55	4:37	7	0:57	43	1:19	10.00	49:44	4:58	11	11:08	59	14:07