



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Ritze, Detlef

□□: Lauffreff Alteburg Arnstadt

□□: 329

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 51:08

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 104)

□□□□□/□: 63 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 39:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:01	4:42	3	1:44	60	2:20	1.70	8:01	4:42	3	1:44	2	0:18
□□ 2	2.34	12:00	5:07	3	2:45	65	3:33	4.04	20:01	4:57	3	4:29	2	0:37
□□ 3	2.34	12:03	5:08	4	2:40	63	3:37	6.38	32:04	5:01	3	7:09	2	1:12
□□ 4	2.34	12:20	5:16	4	2:50	66	3:53	8.72	44:24	5:05	3	9:59	12	2:29
□□□ Ziel	1.28	6:44	5:15	3	1:31	67	2:08	10.00	51:08	5:06	3	11:30	63	15:31