



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Brünnert, Oliver

□□: TSV09 Arnstadt

□□: 370

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 51:13

□□: 11.71 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□□: 76 (of 104)

□□□□□/□: 65 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:34	5:02	14	2:35	70	2:53	1.70	8:34	5:02	13	2:35	3	0:51
□□ 2	2.34	12:14	5:13	14	3:34	69	3:47	4.04	20:48	5:08	13	6:09	3	1:24
□□ 3	2.34	12:00	5:07	12	3:22	59	3:34	6.38	32:48	5:08	13	9:31	3	1:56
□□ 4	2.34	12:04	5:09	13	3:32	62	3:37	8.72	44:52	5:08	13	13:03	2	2:57
□□□ Ziel	1.28	6:21	4:57	12	1:43	61	1:45	10.00	51:13	5:07	13	14:46	65	15:36