



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 |