



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

0000

van Boekel, Ingolf

00: fix&foxi

00: 312

00: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

0000:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

000: 51:52

00: 11.57 km/h

0000: 5:11 min/km

00000/000: 78 (of 104)

00000/0: 66 (of 85)

000000: 35:37

00000: 4(of 4)

0000000: 39:38

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.70	8:50	5:11	4	2:33	72	3:09	1.70	8:50	5:11	4	2:33	41	1:07
00 2	2.34	12:12	5:12	4	2:57	68	3:45	4.04	21:02	5:12	4	5:30	42	1:38
00 3	2.34	12:02	5:08	3	2:39	61	3:36	6.38	33:04	5:10	4	8:09	41	2:12
00 4	2.34	11:59	5:07	3	2:29	60	3:32	8.72	45:03	5:09	4	10:38	40	3:08
000 Ziel	1.28	6:49	5:19	4	1:36	70	2:13	10.00	51:52	5:11	4	12:14	66	16:15