



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

van Boekel, Ingolf

□□: fix&foxi

□□: 312

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 51:52

□□: 11.57 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 104)

□□□□□/□: 66 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 39:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□□ 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	