



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Höpfner, Thomas

□□: RSV Ilmenau

□□: 342

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:21

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 104)

□□□□□/□: 70 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:15	4:51	4	0:48	68	2:34	1.70	8:15	4:51	4	0:48	37	0:32
□□ 2	2.34	12:16	5:14	4	1:51	71	3:49	4.04	20:31	5:04	4	2:39	37	1:07
□□ 3	2.34	12:36	5:23	4	2:21	70	4:10	6.38	33:07	5:11	4	5:00	36	2:15
□□ 4	2.34	12:58	5:32	4	2:56	71	4:31	8.72	46:05	5:17	4	7:56	36	4:10
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	4	1:40	76	2:40	10.00	53:21	5:20	4	9:36	70	17:44