



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schulz, Ronald

□□: Bach-Schule

□□: 380

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 55:23

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□□: 88 (of 104)

□□□□□/□: 75 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:09	4:47	5	1:36	65	2:28	1.70	8:09	4:47	6	1:36	32	0:26
□□ 2	2.34	13:03	5:34	6	3:35	73	4:36	4.04	21:12	5:14	6	5:11	32	1:48
□□ 3	2.34	13:18	5:41	6	3:47	74	4:52	6.38	34:30	5:24	6	8:58	31	3:38
□□ 4	2.34	13:29	5:45	7	3:51	78	5:02	8.72	47:59	5:30	6	12:49	31	6:04
□□□ Ziel	1.28	7:24	5:46	7	2:07	80	2:48	10.00	55:23	5:32	6	14:47	75	19:46