



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Ohlhorst, Frank

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 355

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 40:36

□□: 14.78 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 104)

□□□□□/□: 17 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:33	3:51	1	-	21	0:52	1.70	6:33	3:51	1	-	48		
□□ 2	2.34	9:28	4:02	1	-	13	1:01	4.04	16:01	3:57	1	-	48		
□□ 3	2.34	9:31	4:04	1	-	12	1:05	6.38	25:32	4:00	1	-	48		
□□ 4	2.34	9:38	4:07	1	-	17	1:11	8.72	35:10	4:01	1	-	48		
□□□ Ziel	1.28	5:26	4:14	2	0:09	28	0:50	10.00	40:36	4:03	1	-	17	4:59	