



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Banzer, Roland

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 319

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:10

□□: 14.23 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 104)

□□□□□/□: 25 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:49	4:00	4	0:29	35	1:08	1.70	6:49	4:00	4			82	
□□ 2	2.34	10:00	4:16	3	0:52	27	1:33	4.04	16:49	4:09	4			82	
□□ 3	2.34	10:00	4:16	3	0:57	23	1:34	6.38	26:49	4:12	3	2:18		82	
□□ 4	2.34	10:00	4:16	3	0:53	23	1:33	8.72	36:49	4:13	3	3:11		81	
□□□ Ziel	1.28	5:21	4:10	3	0:23	23	0:45	10.00	42:10	4:13	3	3:34	25	6:33	