



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schnauß, Markus

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 326

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 42:57

□□: 13.97 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 104)

□□□□□/□: 30 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:54	4:03	7	0:50	37	1:13	1.70	6:54	4:03	4	0:50	67		
□□ 2	2.34	10:11	4:21	5	1:21	31	1:44	4.04	17:05	4:13	4	2:11	65		
□□ 3	2.34	10:03	4:17	3	1:11	24	1:37	6.38	27:08	4:15	4	3:22	77		
□□ 4	2.34	10:08	4:19	4	1:09	29	1:41	8.72	37:16	4:16	4	4:31	76		
□□□ Ziel	1.28	5:41	4:26	5	0:48	36	1:05	10.00	42:57	4:17	4	5:19	30	7:20	