



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schadwinkel, Andy

□□: GMRV Langewiesen

□□: 315

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:11

□□: 13.89 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 104)

□□□□□/□: 32 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 6:28 | 3:48 | 6 | 0:29 | 20 | 0:47 | 1.70 | 6:28 | 3:48 | 9 | 0:29 | 75 | |
| □□ 2 | 2.34 | 9:57 | 4:15 | 8 | 1:17 | 25 | 1:30 | 4.04 | 16:25 | 4:03 | 9 | 1:46 | 75 | |
| □□ 3 | 2.34 | 10:17 | 4:23 | 9 | 1:39 | 33 | 1:51 | 6.38 | 26:42 | 4:11 | 7 | 3:25 | 64 | |
| □□ 4 | 2.34 | 10:19 | 4:24 | 9 | 1:47 | 33 | 1:52 | 8.72 | 37:01 | 4:14 | 9 | 5:12 | 64 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 6:10 | 4:49 | 11 | 1:32 | 56 | 1:34 | 10.00 | 43:11 | 4:19 | 9 | 6:44 | 32 | 7:34 |