



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