



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Winter, Torsten

□□: SV Ichtershausen

□□: 353

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:28

□□: 13.80 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 104)

□□□□□/□: 35 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:43	3:57	4	0:39	27	1:02	1.70	6:43	3:57	5	0:39	72		
□□ 2	2.34	10:08	4:19	4	1:18	29	1:41	4.04	16:51	4:10	5	1:57	72		
□□ 3	2.34	10:21	4:25	5	1:29	36	1:55	6.38	27:12	4:15	5	3:26	72		
□□ 4	2.34	10:29	4:28	5	1:30	37	2:02	8.72	37:41	4:19	5	4:56	71		
□□□ Ziel	1.28	5:47	4:31	7	0:54	40	1:11	10.00	43:28	4:20	5	5:50	35	7:51	