



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Geraberg

□□: 394

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:46

□□: 13.71 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 104)

□□□□□/□: 38 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:57	4:05	8	0:53	41	1:16	1.70	6:57	4:05	6	0:53	65		
□□ 2	2.34	10:17	4:23	6	1:27	35	1:50	4.04	17:14	4:15	6	2:20	70		
□□ 3	2.34	10:33	4:30	6	1:41	38	2:07	6.38	27:47	4:21	6	4:01	70		
□□ 4	2.34	10:35	4:31	6	1:36	38	2:08	8.72	38:22	4:23	6	5:37	69		
□□□ Ziel	1.28	5:24	4:13	3	0:31	25	0:48	10.00	43:46	4:22	6	6:08	38	8:09	