



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Hey, Herbert

□□: LTV Erfurt

□□: 396

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 43:45

□□: 13.71 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 104)

□□□□□/□: 37 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.70	7:27	4:22	1	-	48	1:46	1.70	7:27	4:22	1	-	69	
□□ 2	2.34	10:25	4:27	1	-	42	1:58	4.04	17:52	4:25	1	-	66	
□□ 3	2.34	10:15	4:22	1	-	32	1:49	6.38	28:07	4:24	1	-	69	
□□ 4	2.34	10:02	4:17	1	-	24	1:35	8.72	38:09	4:22	1	-	68	
□□□ Ziel	1.28	5:36	4:22	1	-	33	1:00	10.00	43:45	4:22	1	-	37	8:08