



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 345

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:40

□□: 13.43 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 104)

□□□□□/□: 40 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:54	4:03	10	0:55	37	1:13	1.70	6:54	4:03	10	0:55	67		
□□ 2	2.34	10:24	4:26	10	1:44	41	1:57	4.04	17:18	4:16	10	2:39	67		
□□ 3	2.34	10:55	4:39	10	2:17	43	2:29	6.38	28:13	4:25	10	4:56	67		
□□ 4	2.34	10:44	4:35	10	2:12	41	2:17	8.72	38:57	4:28	10	7:08	66		
□□□ Ziel	1.28	5:43	4:27	9	1:05	37	1:07	10.00	44:40	4:28	10	8:13	40	9:03	