



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Trefflich, Denny

□□: Bittstädt

□□: 371

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 45:18

□□: 13.25 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 104)

□□□□□/□: 43 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:41	3:55	4	0:36	25	1:00	1.70	6:41	3:55	4	0:36	22		
□□ 2	2.34	10:52	4:38	4	2:03	46	2:25	4.04	17:33	4:20	4	2:39	22		
□□ 3	2.34	10:55	4:39	4	2:02	43	2:29	6.38	28:28	4:27	4	4:41	33		
□□ 4	2.34	10:56	4:40	4	1:46	43	2:29	8.72	39:24	4:31	4	6:27	21		
□□□ Ziel	1.28	5:54	4:36	4	0:51	41	1:18	10.00	45:18	4:31	4	7:18	43	9:41	