



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Herrmann, Maik

□□: Lauffreff Arnstadt

□□: 364

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 45:23

□□: 13.22 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 104)

□□□□□/□: 44 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:45	3:58	5	0:41	30	1:04	1.70	6:45	3:58	8	0:41	21		
□□ 2	2.34	10:22	4:25	7	1:32	37	1:55	4.04	17:07	4:14	8	2:13	21		
□□ 3	2.34	10:57	4:40	8	2:05	45	2:31	6.38	28:04	4:23	8	4:18	21		
□□ 4	2.34	11:21	4:51	9	2:22	50	2:54	8.72	39:25	4:31	8	6:40	20		
□□□ Ziel	1.28	5:58	4:39	9	1:05	49	1:22	10.00	45:23	4:32	8	7:45	44	9:46	