



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 304

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:59

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 104)

□□□□□/□: 51 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:39	4:30	12	1:40	53	1:58	1.70	7:39	4:30	11	1:40	14	
□□ 2	2.34	11:15	4:48	11	2:35	51	2:48	4.04	18:54	4:40	11	4:15	14	
□□ 3	2.34	11:29	4:54	11	2:51	52	3:03	6.38	30:23	4:45	11	7:06	14	
□□ 4	2.34	11:29	4:54	11	2:57	51	3:02	8.72	41:52	4:48	11	10:03	13	
□□□ Ziel	1.28	6:07	4:46	10	1:29	53	1:31	10.00	47:59	4:47	11	11:32	51	12:22