



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Graff, Mario**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 324

□□: 10.00 km  
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:08

□□: 12.47 km/h  
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 104)

□□□□□/□: 53 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:43	4:32	7	1:38	54	2:02	1.70	7:43	4:32	6	1:38	1	-
□□ 2	2.34	11:41	4:59	7	2:52	58	3:14	4.04	19:24	4:48	6	4:30	1	-
□□ 3	2.34	11:28	4:54	7	2:35	51	3:02	6.38	30:52	4:50	6	7:05	1	-
□□ 4	2.34	11:20	4:50	5	2:10	48	2:53	8.72	42:12	4:50	6	9:15	11	0:17
□□□ Ziel	1.28	5:56	4:38	5	0:53	45	1:20	10.00	48:08	4:48	6	10:08	53	12:31