



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Freyer, Marcus**

□□: KLA

□□: 392

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:23

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 104)

□□□□□/□: 55 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:04	4:44	10	1:59	62	2:23	1.70	8:04	4:44	7	1:59	10	0:21
□□ 2	2.34	11:32	4:55	6	2:43	55	3:05	4.04	19:36	4:51	7	4:42	10	0:12
□□ 3	2.34	11:18	4:49	6	2:25	50	2:52	6.38	30:54	4:50	7	7:07	10	0:02
□□ 4	2.34	12:01	5:08	8	2:51	61	3:34	8.72	42:55	4:55	7	9:58	9	1:00
□□□ Ziel	1.28	6:28	5:03	8	1:25	62	1:52	10.00	49:23	4:56	7	11:23	55	13:46