



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Spranger, Steffen

□□: Jo Ho Stüba

□□: 384

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:39

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 104)

□□□□□/□: 57 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:11	4:13	11	1:12	46	1:30	1.70	7:11	4:13	12	1:12	8		
□□ 2	2.34	11:39	4:58	12	2:59	57	3:12	4.04	18:50	4:39	12	4:11	8		
□□ 3	2.34	12:11	5:12	13	3:33	66	3:45	6.38	31:01	4:51	12	7:44	8	0:09	
□□ 4	2.34	11:57	5:06	12	3:25	58	3:30	8.72	42:58	4:55	12	11:09	7	1:03	
□□□ Ziel	1.28	6:41	5:13	13	2:03	66	2:05	10.00	49:39	4:57	12	13:12	57	14:02	