



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Fleischer, Stephan**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 322

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

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:40

□□: 12.08 km/h  
 □□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 104)

□□□□□/□: 58 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:03	4:44	9	1:58	61	2:22	1.70	8:03	4:44	8	1:58	7	0:20
□□ 2	2.34	11:42	5:00	8	2:53	59	3:15	4.04	19:45	4:53	8	4:51	7	0:21
□□ 3	2.34	11:47	5:02	8	2:54	56	3:21	6.38	31:32	4:56	8	7:45	7	0:40
□□ 4	2.34	11:56	5:05	7	2:46	57	3:29	8.72	43:28	4:59	8	10:31	6	1:33
□□□ Ziel	1.28	6:12	4:50	7	1:09	57	1:36	10.00	49:40	4:58	8	11:40	58	14:03