



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Gottwald, Björn

□□: Hildburghausen

□□: 385

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 50:29

□□: 11.89 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 104)

□□□□□/□: 61 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:31	4:25	6	1:26	50	1:50	1.70	7:31	4:25	9	1:26	4	
□□ 2	2.34	11:56	5:05	9	3:07	64	3:29	4.04	19:27	4:48	9	4:33	4	0:03
□□ 3	2.34	11:57	5:06	9	3:04	58	3:31	6.38	31:24	4:55	9	7:37	4	0:32
□□ 4	2.34	12:18	5:15	9	3:08	65	3:51	8.72	43:42	5:00	9	10:45	3	1:47
□□□ Ziel	1.28	6:47	5:17	9	1:44	69	2:11	10.00	50:29	5:02	9	12:29	61	14:52