



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schäge, Michael

□□: TSV 09 Arnstadt

□□: 366

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:05

□□: 11.75 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 104)

□□□□□/□: 62 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:34	5:02	10	2:30	70	2:53	1.70	8:34	5:02	10	2:30	3	0:51
□□ 2	2.34	12:14	5:13	11	3:24	69	3:47	4.04	20:48	5:08	10	5:54	3	1:24
□□ 3	2.34	12:00	5:07	10	3:08	59	3:34	6.38	32:48	5:08	10	9:02	3	1:56
□□ 4	2.34	12:04	5:09	10	3:05	62	3:37	8.72	44:52	5:08	10	12:07	2	2:57
□□□ Ziel	1.28	6:13	4:51	10	1:20	58	1:37	10.00	51:05	5:06	10	13:27	62	15:28