



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Fleischer, Heimbert

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 320

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:11

□□: 11.72 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 104)

□□□□□/□: 64 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:04	4:44	3	0:37	62	2:23	1.70	8:04	4:44	3	0:37	10	0:21
□□ 2	2.34	11:46	5:01	2	1:21	60	3:19	4.04	19:50	4:54	3	1:58	12	0:26
□□ 3	2.34	12:15	5:14	3	2:00	67	3:49	6.38	32:05	5:01	3	3:58	12	1:13
□□ 4	2.34	12:32	5:21	3	2:30	67	4:05	8.72	44:37	5:06	3	6:28	42	2:42
□□□ Ziel	1.28	6:34	5:07	3	0:58	65	1:58	10.00	51:11	5:07	3	7:26	64	15:34