23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Ziegler, Christian

□□: Erfurt
□□: 407

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

□□□□:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:52

□□: 11.57 km/h
□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 104)
□□□□□/□: 66 (of 85)
□□□□□□: 35:37
□□□□□: 11(of 11)
□□□□□□□: 37:38

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:50	5:11	11	2:46	72	3:09	1.70	8:50	5:11	11	2:46	41	1:07
□□ 2	2.34	11:55	5:05	10	3:05	63	3:28	4.04	20:45	5:08	11	5:51	41	1:21
□□ 3	2.34	12:05	5:09	11	3:13	64	3:39	6.38	32:50	5:08	11	9:04	40	1:58
□□ 4	2.34	12:09	5:11	11	3:10	64	3:42	8.72	44:59	5:09	11	12:14	39	3:04
□□□ Ziel	1.28	6:53	5:22	11	2:00	71	2:17	10.00	51:52	5:11	11	14:14	66	16:15