



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Pfeiffer, Dirk

□□: SV Olympia Neustadt

□□: 403

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 52:00

□□: 11.54 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 104)

□□□□□/□: 68 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:57	4:40	13	1:58	57	2:16	1.70	7:57	4:40	14	1:58	40	0:14
□□ 2	2.34	12:00	5:07	13	3:20	65	3:33	4.04	19:57	4:56	14	5:18	40	0:33
□□ 3	2.34	12:28	5:19	14	3:50	68	4:02	6.38	32:25	5:04	14	9:08	38	1:33
□□ 4	2.34	12:39	5:24	14	4:07	68	4:12	8.72	45:04	5:10	14	13:15	38	3:09
□□□ Ziel	1.28	6:56	5:25	14	2:18	72	2:20	10.00	52:00	5:12	14	15:33	68	16:23