



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Kahl, Nico

□□: Neustadt Rstg

□□: 373

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 52:21

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 104)

□□□□□/□: 69 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:52	4:37	8	1:47	55	2:11	1.70	7:52	4:37	10	1:47	39	0:09
□□ 2	2.34	12:01	5:08	10	3:12	67	3:34	4.04	19:53	4:55	10	4:59	39	0:29
□□ 3	2.34	12:32	5:21	10	3:39	69	4:06	6.38	32:25	5:04	10	8:38	38	1:33
□□ 4	2.34	12:50	5:29	10	3:40	69	4:23	8.72	45:15	5:11	10	12:18	37	3:20
□□□ Ziel	1.28	7:06	5:32	10	2:03	75	2:30	10.00	52:21	5:14	10	14:21	69	16:44