



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Dehmel, Gerhard**

□□: ThWV Ilmenau

□□: 379

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 54:04

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 104)

□□□□□/□: 71 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 54:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:05	4:45	1	-	64	2:24	1.70	8:05	4:45	1	-	36	0:22
□□ 2	2.34	12:35	5:22	1	-	72	4:08	4.04	20:40	5:06	1	-	36	1:16
□□ 3	2.34	12:56	5:31	1	-	71	4:30	6.38	33:36	5:15	1	-	35	2:44
□□ 4	2.34	13:23	5:43	1	-	76	4:56	8.72	46:59	5:23	1	-	35	5:04
□□□ Ziel	1.28	7:05	5:32	1	-	74	2:29	10.00	54:04	5:24	1	-	71	18:27