



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Nehrig, Marko**

□□: KS-Sportsworld

□□: 378

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 56:09

□□: 10.69 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 104)

□□□□□/□: 76 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 35:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:43	5:42	14	4:02	82	4:02	1.70	9:43	5:42	13	4:02	29	2:00
□□ 2	2.34	13:46	5:52	14	5:19	82	5:19	4.04	23:29	5:48	13	9:21	31	4:05
□□ 3	2.34	13:30	5:46	14	5:04	78	5:04	6.38	36:59	5:47	13	14:25	28	6:07
□□ 4	2.34	12:52	5:29	11	4:25	70	4:25	8.72	49:51	5:43	13	18:50	30	7:56
□□□ Ziel	1.28	6:18	4:55	12	1:42	59	1:42	10.00	56:09	5:36	13	20:32	76	20:32