



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Esefeld, Frederick

□□: KLA

□□: 406

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 56:29

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 104)

□□□□□/□: 77 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 8:51 | 5:12 | 11 | 2:46 | 74 | 3:10 | 1.70 | 8:51 | 5:12 | 11 | 2:46 | 30 | 1:08 |
| □□ 2 | 2.34 | 13:15 | 5:39 | 11 | 4:26 | 78 | 4:48 | 4.04 | 22:06 | 5:28 | 11 | 7:12 | 30 | 2:42 |
| □□ 3 | 2.34 | 13:29 | 5:45 | 11 | 4:36 | 77 | 5:03 | 6.38 | 35:35 | 5:34 | 11 | 11:48 | 29 | 4:43 |
| □□ 4 | 2.34 | 13:30 | 5:46 | 12 | 4:20 | 79 | 5:03 | 8.72 | 49:05 | 5:37 | 11 | 16:08 | 29 | 7:10 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 7:24 | 5:46 | 12 | 2:21 | 80 | 2:48 | 10.00 | 56:29 | 5:38 | 11 | 18:29 | 77 | 20:52 |