



# 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