



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Nehrig, Michael

□□: KS-Sportsworld

□□: 376

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:51

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□□: 92 (of 104)

□□□□□/□: 78 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:43	5:42	7	3:10	82	4:02	1.70	9:43	5:42	7	3:10	29	2:00
□□ 2	2.34	13:45	5:52	7	4:17	80	5:18	4.04	23:28	5:48	7	7:27	29	4:04
□□ 3	2.34	13:31	5:46	7	4:00	79	5:05	6.38	36:59	5:47	7	11:27	28	6:07
□□ 4	2.34	13:06	5:35	6	3:28	74	4:39	8.72	50:05	5:44	7	14:55	28	8:10
□□□ Ziel	1.28	6:46	5:17	6	1:29	68	2:10	10.00	56:51	5:41	7	16:15	78	21:14