



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Herzer, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 303

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 57:29

□□: 10.44 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 104)

□□□□□/□: 79 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:19	5:28	15	3:20	80	3:38	1.70	9:19	5:28	15	3:20	28	1:36
□□ 2	2.34	13:13	5:38	15	4:33	75	4:46	4.04	22:32	5:34	15	7:53	27	3:08
□□ 3	2.34	13:45	5:52	15	5:07	80	5:19	6.38	36:17	5:41	15	13:00	26	5:25
□□ 4	2.34	13:56	5:57	15	5:24	81	5:29	8.72	50:13	5:45	15	18:24	26	8:18
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	15	2:38	76	2:40	10.00	57:29	5:44	15	21:02	79	21:52