



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schmidt, Michael

□□: ESV Lok Arnstadt

□□: 310

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 57:29

□□: 10.44 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 104)

□□□□□/□: 79 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:07	5:21	12	3:02	78	3:26	1.70	9:07	5:21	12	3:02	27	1:24
□□ 2	2.34	13:25	5:44	12	4:36	79	4:58	4.04	22:32	5:34	12	7:38	27	3:08
□□ 3	2.34	13:45	5:52	12	4:52	80	5:19	6.38	36:17	5:41	12	12:30	26	5:25
□□ 4	2.34	13:56	5:57	13	4:46	81	5:29	8.72	50:13	5:45	12	17:16	26	8:18
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	11	2:13	76	2:40	10.00	57:29	5:44	12	19:29	79	21:52