



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 |