



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Apel, Lorenz

□□: Zella-Mehlis

□□: 391

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 57:35

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 104)

□□□□□/□: 81 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 35:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:22	5:30	13	3:41	81	3:41	1.70	9:22	5:30	14	3:41	26	1:39
□□ 2	2.34	13:45	5:52	13	5:18	80	5:18	4.04	23:07	5:43	14	8:59	26	3:43
□□ 3	2.34	13:28	5:45	13	5:02	76	5:02	6.38	36:35	5:44	14	14:01	25	5:43
□□ 4	2.34	13:40	5:50	14	5:13	80	5:13	8.72	50:15	5:45	14	19:14	25	8:20
□□□ Ziel	1.28	7:20	5:43	14	2:44	79	2:44	10.00	57:35	5:45	14	21:58	81	21:58