



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schmidt, André

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 393

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 57:50

□□: 10.37 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 104)

□□□□□/□: 82 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:08	5:22	13	3:03	79	3:27	1.70	9:08	5:22	13	3:03	25	1:25
□□ 2	2.34	13:54	5:56	13	5:05	83	5:27	4.04	23:02	5:42	13	8:08	25	3:38
□□ 3	2.34	13:55	5:56	13	5:02	82	5:29	6.38	36:57	5:47	13	13:10	24	6:05
□□ 4	2.34	13:23	5:43	11	4:13	76	4:56	8.72	50:20	5:46	13	17:23	24	8:25
□□□ Ziel	1.28	7:30	5:51	13	2:27	82	2:54	10.00	57:50	5:46	13	19:50	82	22:13