



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Heinz, Marco

□□: Speedskating Arnstadt e.V.

□□: 181

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 25:23

□□: 11.82 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 50)

□□□□□/□: 17 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 18:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	6:42	4:49	3	1:56	20	1:57	1.39	6:42	4:49	3	1:56	11	0:39	
□□ 2	2.35	12:03	5:07	4	3:05	19	3:05	3.74	18:45	5:00	3	5:01	11	1:41	
□□□ Ziel	1.30	6:38	5:06	4	1:47	18	1:47	5.00	25:23	5:04	3	6:48	17	6:48	