



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Hein, Michael

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 165

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 25:54

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 50)

□□□□□/□: 20 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 18:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	7:35	5:27	4	2:49	25	2:50	1.39	7:35	5:27	4	2:49	9	1:32
□□ 2	2.35	12:01	5:06	3	3:03	17	3:03	3.74	19:36	5:14	4	5:52	9	2:32
□□□ Ziel	1.30	6:18	4:50	3	1:27	15	1:27	5.00	25:54	5:10	4	7:19	20	7:19