



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Fritsch, Alexander

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 332

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 37:24

□□: 16.04 km/h

□□□□: 3:44 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 104)

□□□□□/□: 5 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 35:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:05	3:34	4	0:24	6	0:24	1.70	6:05	3:34	3	0:24	58		
□□ 2	2.34	9:07	3:53	5	0:40	9	0:40	4.04	15:12	3:45	4	1:04	60		
□□ 3	2.34	8:47	3:45	4	0:21	5	0:21	6.38	23:59	3:45	4	1:25	60		
□□ 4	2.34	8:43	3:43	4	0:16	5	0:16	8.72	32:42	3:45	4	1:41	60		
□□□ Ziel	1.28	4:42	3:40	4	0:06	5	0:06	10.00	37:24	3:44	4	1:47	5	1:47	