



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Baumbach, Patrick**

□□: Rennsteiglaufverein/LG Süd

□□: 397

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 38:00

□□: 15.79 km/h

□□□□: 3:48 min/km

□□□□□/□□□□: 7 (of 104)

□□□□□/□: 7 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:05	3:34	1	-	6	0:24	1.70	6:05	3:34	1	-	58		
□□ 2	2.34	8:49	3:46	1	-	5	0:22	4.04	14:54	3:41	1	-	57		
□□ 3	2.34	8:53	3:47	1	-	7	0:27	6.38	23:47	3:43	1	-	58		
□□ 4	2.34	9:10	3:55	1	-	9	0:43	8.72	32:57	3:46	1	-	58		
□□□ Ziel	1.28	5:03	3:56	1	-	10	0:27	10.00	38:00	3:47	1	-	7	2:23	