



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Senz, Stefan

□□: SV Ichtershausen

□□: 382

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 38:05

□□: 15.75 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□□: 8 (of 104)

□□□□□/□: 8 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 35:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:04	3:34	3	0:23	4	0:23	1.70	6:04	3:34	5	0:23	57	
□□ 2	2.34	8:50	3:46	4	0:23	6	0:23	4.04	14:54	3:41	5	0:46	57	
□□ 3	2.34	9:06	3:53	5	0:40	9	0:40	6.38	24:00	3:45	5	1:26	57	
□□ 4	2.34	9:09	3:54	5	0:42	8	0:42	8.72	33:09	3:48	5	2:08	57	
□□□ Ziel	1.28	4:56	3:51	5	0:20	7	0:20	10.00	38:05	3:48	5	2:28	8	2:28