



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Rochau, Lothar

□□: LAV Halensia

□□: 367

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 39:38

□□: 15.14 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 104)

□□□□□/□: 11 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 39:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:17	3:41	1	-	11	0:36	1.70	6:17	3:41	1	-	54	
□□ 2	2.34	9:15	3:57	1	-	11	0:48	4.04	15:32	3:50	1	-	54	
□□ 3	2.34	9:23	4:00	1	-	11	0:57	6.38	24:55	3:54	1	-	43	
□□ 4	2.34	9:30	4:03	1	-	11	1:03	8.72	34:25	3:56	1	-	43	
□□□ Ziel	1.28	5:13	4:04	1	-	15	0:37	10.00	39:38	3:57	1	-	11	4:01