



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Vater, Christian

□□: Rennsteiglaufverein/LG Süd

□□: 386

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 39:48

□□: 15.08 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 104)

□□□□□/□: 12 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:15	3:40	2	0:11	9	0:34	1.70	6:15	3:40	2	0:11	53		
□□ 2	2.34	9:02	3:51	2	0:12	8	0:35	4.04	15:17	3:46	2	0:23	53		
□□ 3	2.34	9:39	4:07	2	0:47	17	1:13	6.38	24:56	3:54	2	1:10	53		
□□ 4	2.34	9:37	4:06	2	0:38	16	1:10	8.72	34:33	3:57	2	1:48	53		
□□□ Ziel	1.28	5:15	4:06	2	0:22	17	0:39	10.00	39:48	3:58	2	2:10	12	4:11	