



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Hofmann, Mario

□□: Flinke Gerataler /TSV 1880 Elgersburg

□□: 314

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 39:57

□□: 15.02 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 104)

□□□□□/□: 13 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:23	3:45	4	0:24	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3	0:24	45		
□□ 2	2.34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4.04	15:53	3:55	3	1:14	47		
□□ 3	2.34	9:32	4:04	3	0:54	13	1:06	6.38	25:25	3:59	3	2:08	50		
□□ 4	2.34	9:29	4:03	2	0:57	10	1:02	8.72	34:54	4:00	3	3:05	52		
□□□ Ziel	1.28	5:03	3:56	2	0:25	10	0:27	10.00	39:57	3:59	3	3:30	13	4:20	