



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Reif, Bernd

□□: Laufcombo Reif GTH

□□: 365

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:01

□□: 14.99 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 104)

□□□□□/□: 14 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:19	3:42	3	0:20	12	0:38	1.70	6:19	3:42	4	0:20	51		
□□ 2	2.34	9:30	4:03	3	0:50	14	1:03	4.04	15:49	3:54	4	1:10	51		
□□ 3	2.34	9:33	4:04	5	0:55	15	1:07	6.38	25:22	3:58	4	2:05	51		
□□ 4	2.34	9:31	4:04	4	0:59	13	1:04	8.72	34:53	4:00	4	3:04	51		
□□□ Ziel	1.28	5:08	4:00	3	0:30	12	0:32	10.00	40:01	4:00	4	3:34	14	4:24	