



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Zeiger, Thomas

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 328

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:05

□□: 14.97 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 104)

□□□□□/□: 15 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(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	9:30	4:03	3	0:58	11	1:03	8.72	34:55	4:00	5	3:06	50		
□□□ Ziel	1.28	5:10	4:02	5	0:32	14	0:34	10.00	40:05	4:00	5	3:38	15	4:28	