



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Bechmann, Rico**

□□: Thüringer Laufmaschinen

□□: 357

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:44

□□: 14.73 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 104)

□□□□□/□: 18 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 38:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:20	3:43	2	0:15	13	0:39	1.70	6:20	3:43	2	0:15	47		
□□ 2	2.34	9:33	4:04	3	0:44	18	1:06	4.04	15:53	3:55	3	0:59	47		
□□ 3	2.34	9:48	4:11	3	0:55	19	1:22	6.38	25:41	4:01	3	1:54	47		
□□ 4	2.34	9:46	4:10	3	0:36	18	1:19	8.72	35:27	4:03	3	2:30	47		
□□□ Ziel	1.28	5:17	4:07	2	0:14	18	0:41	10.00	40:44	4:04	3	2:44	18	5:07	