



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

## Freitag, Roman

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 323

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 41:06

□□: 14.60 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 104)

□□□□□/□: 19 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 35:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:41	3:55	7	1:00	25	1:00	1.70	6:41	3:55	6	1:00	22		
□□ 2	2.34	9:49	4:11	6	1:22	22	1:22	4.04	16:30	4:05	6	2:22	46		
□□ 3	2.34	9:42	4:08	6	1:16	18	1:16	6.38	26:12	4:06	6	3:38	46		
□□ 4	2.34	9:54	4:13	6	1:27	20	1:27	8.72	36:06	4:08	6	5:05	46		
□□□ Ziel	1.28	5:00	3:54	6	0:24	9	0:24	10.00	41:06	4:06	6	5:29	19	5:29	