



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 | |