



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Möller, Mathias

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 375

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 42:06

□□: 14.25 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 104)

□□□□□/□: 24 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:38	3:54	7	0:39	23	0:57	1.70	6:38	3:54	7	0:39	83		
□□ 2	2.34	9:56	4:14	7	1:16	23	1:29	4.04	16:34	4:06	7	1:55	83		
□□ 3	2.34	10:08	4:19	7	1:30	28	1:42	6.38	26:42	4:11	7	3:25	64		
□□ 4	2.34	10:07	4:19	7	1:35	27	1:40	8.72	36:49	4:13	7	5:00	81		
□□□ Ziel	1.28	5:17	4:07	6	0:39	18	0:41	10.00	42:06	4:12	7	5:39	24	6:29	