



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Schrickel, Andre

□□: WSV Ilmenau

□□: 381

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 42:33

□□: 14.10 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 104)

□□□□□/□: 27 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 40:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:46	3:58	3	0:13	31	1:05	1.70	6:46	3:58	3	0:13	80		
□□ 2	2.34	9:59	4:15	3	0:31	26	1:32	4.04	16:45	4:08	3	0:44	80		
□□ 3	2.34	10:06	4:18	3	0:35	26	1:40	6.38	26:51	4:12	3	1:19	80		
□□ 4	2.34	10:11	4:21	3	0:33	30	1:44	8.72	37:02	4:14	3	1:52	79		
□□□ Ziel	1.28	5:31	4:18	3	0:14	31	0:55	10.00	42:33	4:15	3	1:57	27	6:56	