



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Peppler, Roland

□□: WSV Ilmenau

□□: 418

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 37:51

□□: 15.85 km/h

□□□□: 3:47 min/km

□□□□□/□□□□: 7 (of 127)

□□□□□/□: 7 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	5:47	3:27	1	-	8	0:23	1.67	5:47	3:27	1	-	8	0:23
□□ 2	2.35	8:54	3:47	1	-	8	0:52	4.02	14:41	3:39	1	-	7	1:15
□□ 3	2.35	9:25	4:00	1	-	10	1:50	6.37	24:06	3:47	1	-	8	2:36
□□ 4	2.35	9:24	4:00	1	-	7	1:17	8.72	33:30	3:50	1	-	7	3:53
□□□ Ziel	1.28	4:21	3:23	1	-	1	-	10.00	37:51	3:47	1	-	7	3:45