



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Freitag, Roman

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 423

□□: 10.00 km  
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 39:40

□□: 15.13 km/h  
 □□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 127)

□□□□□/□: 12 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03	1.67	6:27	3:51	7	0:58	23	1:03
□□ 2	2.35	9:30	4:02	4	1:07	18	1:28	4.02	15:57	3:58	5	2:05	17	2:31
□□ 3	2.35	9:26	4:00	4	0:46	11	1:51	6.37	25:23	3:59	4	2:51	17	3:53
□□ 4	2.35	9:27	4:01	4	0:49	10	1:20	8.72	34:50	3:59	4	3:40	14	5:13
□□□ Ziel	1.28	4:50	3:46	2	0:01	5	0:29	10.00	39:40	3:57	4	3:41	12	5:34