



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

haak, Joerg

□□: arnstadt

□□: 322

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 40:20

□□: 14.88 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 127)

□□□□□/□: 16 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:26	14	0:49	
□□ 2	2.35	9:21	3:58	2	0:27	13	1:19	4.02	15:34	3:52	2	0:53	13	2:08	
□□ 3	2.35	9:37	4:05	4	0:12	17	2:02	6.37	25:11	3:57	3	1:05	16	3:41	
□□ 4	2.35	9:44	4:08	4	0:20	16	1:37	8.72	34:55	4:00	4	1:25	16	5:18	
□□□ Ziel	1.28	5:25	4:13	4	1:04	20	1:04	10.00	40:20	4:01	4	2:29	16	6:14	