



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Ohlhorst, Frank

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 360

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 41:26

□□: 14.48 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□□: 21 (of 127)

□□□□□/□: 21 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 41:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:33	3:55	1	-	31	1:09	1.67	6:33	3:55	1	-	31	1:09	
□□ 2	2.35	9:40	4:06	1	-	23	1:38	4.02	16:13	4:02	1	-	26	2:47	
□□ 3	2.35	9:45	4:08	1	-	21	2:10	6.37	25:58	4:04	1	-	25	4:28	
□□ 4	2.35	9:54	4:12	1	-	20	1:47	8.72	35:52	4:06	1	-	21	6:15	
□□□ Ziel	1.28	5:34	4:20	2	0:05	24	1:13	10.00	41:26	4:08	1	-	21	7:20	