



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Winter, Torsten

□□: SV Ichtershausen

□□: 392

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:33

□□: 14.44 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 127)

□□□□□/□: 23 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:13	3:43	2	0:02	14	0:49	1.67	6:13	3:43	2	0:02	14	0:49	
□□ 2	2.35	9:44	4:08	4	0:23	24	1:42	4.02	15:57	3:58	3	0:25	17	2:31	
□□ 3	2.35	9:54	4:12	4	0:27	25	2:19	6.37	25:51	4:03	4	0:42	23	4:21	
□□ 4	2.35	10:02	4:16	4	0:30	24	1:55	8.72	35:53	4:06	4	1:11	22	6:16	
□□□ Ziel	1.28	5:40	4:25	3	0:23	27	1:19	10.00	41:33	4:09	4	1:34	23	7:27	