



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Trefflich, Denny

□□: SV Ichtershausen

□□: 384

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 41:33

□□: 14.44 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 127)

□□□□□/□: 23 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 6(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:05	3:38	4	0:36	12	0:41	1.67	6:05	3:38	4	0:36	12	0:41	
□□ 2	2.35	9:45	4:08	8	1:22	26	1:43	4.02	15:50	3:56	4	1:58	16	2:24	
□□ 3	2.35	9:59	4:14	6	1:19	26	2:24	6.37	25:49	4:03	6	3:17	21	4:19	
□□ 4	2.35	10:04	4:17	6	1:26	25	1:57	8.72	35:53	4:06	6	4:43	22	6:16	
□□□ Ziel	1.28	5:40	4:25	8	0:51	27	1:19	10.00	41:33	4:09	6	5:34	23	7:27	