



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Köhler, Jens

□□: LSV Lok Arnstadt
 □□: 339

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:57

□□: 13.97 km/h
 □□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 127)

□□□□□/□: 29 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06	1.67	6:30	3:53	4	0:43	26	1:06
□□ 2	2.35	10:02	4:16	5	1:08	29	2:00	4.02	16:32	4:06	5	1:51	30	3:06
□□ 3	2.35	10:17	4:22	5	0:52	31	2:42	6.37	26:49	4:12	5	2:43	29	5:19
□□ 4	2.35	10:28	4:27	6	1:04	34	2:21	8.72	37:17	4:16	5	3:47	29	7:40
□□□ Ziel	1.28	5:40	4:25	5	1:19	27	1:19	10.00	42:57	4:17	5	5:06	29	8:51