



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Glock, Carsten**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 420

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 43:01

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 127)

□□□□□/□: 31 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	6:47	4:03	9	1:18	39	1:23	1.67	6:47	4:03	9	1:18	39	1:23
□□ 2	2.35	10:11	4:19	9	1:48	34	2:09	4.02	16:58	4:13	9	3:06	37	3:32
□□ 3	2.35	10:21	4:24	8	1:41	33	2:46	6.37	27:19	4:17	9	4:47	35	5:49
□□ 4	2.35	10:11	4:19	7	1:33	27	2:04	8.72	37:30	4:18	8	6:20	31	7:53
□□□ Ziel	1.28	5:31	4:18	7	0:42	22	1:10	10.00	43:01	4:18	8	7:02	31	8:55