



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Röder, Stefan

□□: MTB-Thüringen.de

□□: 406

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:35

□□: 13.77 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 127)

□□□□□/□: 33 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 39:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:07	4:15	7	1:22	54	1:43	1.67	7:07	4:15	7	1:22	54	1:43
□□ 2	2.35	10:18	4:22	4	1:12	39	2:16	4.02	17:25	4:19	6	2:34	47	3:59
□□ 3	2.35	10:21	4:24	4	0:51	33	2:46	6.37	27:46	4:21	5	3:25	42	6:16
□□ 4	2.35	10:10	4:19	3	0:29	26	2:03	8.72	37:56	4:21	4	3:54	35	8:19
□□□ Ziel	1.28	5:39	4:24	3	0:22	26	1:18	10.00	43:35	4:21	4	4:10	33	9:29