



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

## Hengelhaupt, Thorsten

□□: SV Ichtershausen

□□: 328

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:01

□□: 13.63 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 127)

□□□□□/□: 40 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 39:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:00	4:11	5	1:15	48	1:36	1.67	7:00	4:11	5	1:15	48	1:36
□□ 2	2.35	10:19	4:23	5	1:13	40	2:17	4.02	17:19	4:18	4	2:28	44	3:53
□□ 3	2.35	10:24	4:25	5	0:54	36	2:49	6.37	27:43	4:21	4	3:22	41	6:13
□□ 4	2.35	10:33	4:29	5	0:52	35	2:26	8.72	38:16	4:23	5	4:14	42	8:39
□□□ Ziel	1.28	5:45	4:29	5	0:28	37	1:24	10.00	44:01	4:24	5	4:36	40	9:55