



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Recknagel, Michael

□□: Suhl

□□: 419

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 45:15

□□: 13.26 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□□: 49 (of 127)

□□□□□/□: 47 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 45:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:23	4:25	1	-	58	1:59	1.67	7:23	4:25	1	-	58	1:59	
□□ 2	2.35	10:42	4:33	1	-	48	2:40	4.02	18:05	4:29	1	-	56	4:39	
□□ 3	2.35	10:41	4:32	1	-	44	3:06	6.37	28:46	4:30	1	-	50	7:16	
□□ 4	2.35	10:37	4:31	1	-	39	2:30	8.72	39:23	4:30	1	-	47	9:46	
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	1	-	41	1:31	10.00	45:15	4:31	1	-	47	11:09	