



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Knoll, Markus**

□□: KS Sportsworld

□□: 426

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:26

□□: 13.21 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 127)

□□□□□/□: 48 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:42	4:00	7	0:55	35	1:18	1.67	6:42	4:00	7	0:55	35	1:18
□□ 2	2.35	10:30	4:28	8	1:36	47	2:28	4.02	17:12	4:16	7	2:31	41	3:46
□□ 3	2.35	10:56	4:39	8	1:31	49	3:21	6.37	28:08	4:24	8	4:02	47	6:38
□□ 4	2.35	11:08	4:44	8	1:44	50	3:01	8.72	39:16	4:30	8	5:46	46	9:39
□□□ Ziel	1.28	6:10	4:49	9	1:49	55	1:49	10.00	45:26	4:32	8	7:35	48	11:20