



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 378

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:52

□□: 13.08 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 127)

□□□□□/□: 49 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:59	4:10	6	0:48	47	1:35	1.67	6:59	4:10	6	0:48	47	1:35
□□ 2	2.35	10:42	4:33	6	1:21	48	2:40	4.02	17:41	4:23	6	2:09	49	4:15
□□ 3	2.35	11:13	4:46	7	1:46	54	3:38	6.37	28:54	4:32	6	3:45	51	7:24
□□ 4	2.35	11:04	4:42	6	1:32	48	2:57	8.72	39:58	4:35	6	5:16	49	10:21
□□□ Ziel	1.28	5:54	4:36	6	0:37	44	1:33	10.00	45:52	4:35	6	5:53	49	11:46