



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Sahl, Andreas

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 367

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 44:45

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 127)

□□□□□/□: 45 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 41:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:00	4:11	7	0:27	48	1:36	1.67	7:00	4:11	7	0:27	48	1:36
□□ 2	2.35	10:26	4:26	6	0:46	43	2:24	4.02	17:26	4:20	7	1:13	48	4:00
□□ 3	2.35	10:37	4:31	6	0:52	43	3:02	6.37	28:03	4:24	7	2:05	45	6:33
□□ 4	2.35	10:50	4:36	6	0:56	44	2:43	8.72	38:53	4:27	7	3:01	45	9:16
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	7	0:23	41	1:31	10.00	44:45	4:28	7	3:19	45	10:39