



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Ritze, Sebastian

□□: Arnstadt

□□: 366

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 46:40

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 127)

□□□□□/□: 51 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 11(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:23	4:25	12	1:54	58	1:59	1.67	7:23	4:25	12	1:54	58	1:59	
□□ 2	2.35	10:52	4:37	11	2:29	53	2:50	4.02	18:15	4:32	12	4:23	58	4:49	
□□ 3	2.35	11:04	4:42	11	2:24	50	3:29	6.37	29:19	4:36	11	6:47	53	7:49	
□□ 4	2.35	11:06	4:43	10	2:28	49	2:59	8.72	40:25	4:38	11	9:15	51	10:48	
□□□ Ziel	1.28	6:15	4:52	12	1:26	59	1:54	10.00	46:40	4:39	11	10:41	51	12:34	