



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Bogen, Norman

□□: Alteburg Lauftreff

□□: 428

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:59

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 127)

□□□□□/□: 59 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:36	4:33	10	1:25	77	2:12	1.67	7:36	4:33	10	1:25	77	2:12
□□ 2	2.35	11:15	4:47	9	1:54	62	3:13	4.02	18:51	4:41	9	3:19	64	5:25
□□ 3	2.35	11:27	4:52	9	2:00	61	3:52	6.37	30:18	4:45	9	5:09	63	8:48
□□ 4	2.35	11:18	4:48	8	1:46	55	3:11	8.72	41:36	4:46	8	6:54	61	11:59
□□□ Ziel	1.28	6:23	4:59	8	1:06	67	2:02	10.00	47:59	4:47	8	8:00	59	13:53