



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Beck, Jens

□□: Arnstadt

□□: 397

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:13

□□: 12.44 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□□: 66 (of 127)

□□□□□□/□: 62 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 39:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:55	4:44	13	2:10	84	2:31	1.67	7:55	4:44	13	2:10	84	2:31
□□ 2	2.35	11:21	4:49	8	2:15	66	3:19	4.02	19:16	4:47	11	4:25	77	5:50
□□ 3	2.35	11:17	4:48	7	1:47	57	3:42	6.37	30:33	4:47	8	6:12	65	9:03
□□ 4	2.35	11:18	4:48	7	1:37	55	3:11	8.72	41:51	4:47	8	7:49	64	12:14
□□□ Ziel	1.28	6:22	4:58	9	1:05	65	2:01	10.00	48:13	4:49	8	8:48	62	14:07