



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Jelich, Georg

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 333

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:26

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 127)

□□□□□/□: 64 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 13(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:32	4:30	15	2:03	73	2:08	1.67	7:32	4:30	15	2:03	73	2:08
□□ 2	2.35	11:21	4:49	14	2:58	66	3:19	4.02	18:53	4:41	14	5:01	65	5:27
□□ 3	2.35	11:43	4:59	13	3:03	65	4:08	6.37	30:36	4:48	13	8:04	66	9:06
□□ 4	2.35	11:31	4:54	12	2:53	59	3:24	8.72	42:07	4:49	13	10:57	66	12:30
□□□ Ziel	1.28	6:19	4:56	13	1:30	62	1:58	10.00	48:26	4:50	13	12:27	64	14:20