



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Treßelt, Frank

□□: GMRLV Großbreitenbach

□□: 385

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 48:53

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□□: 69 (of 127)

□□□□□/□: 65 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 41:26

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 7:48     | 4:40         | 9       | 1:15    | 79      | 2:24    | 1.67  | 7:48      | 4:40          | 9       | 1:15    | 79      | 2:24    |
| □□ 2     | 2.35     | 11:19    | 4:48         | 8       | 1:39    | 63      | 3:17    | 4.02  | 19:07     | 4:45          | 9       | 2:54    | 72      | 5:41    |
| □□ 3     | 2.35     | 11:53    | 5:03         | 8       | 2:08    | 73      | 4:18    | 6.37  | 31:00     | 4:51          | 8       | 5:02    | 71      | 9:30    |
| □□ 4     | 2.35     | 11:33    | 4:54         | 8       | 1:39    | 60      | 3:26    | 8.72  | 42:33     | 4:52          | 8       | 6:41    | 68      | 12:56   |
| □□□ Ziel | 1.28     | 6:20     | 4:56         | 9       | 0:51    | 63      | 1:59    | 10.00 | 48:53     | 4:53          | 8       | 7:27    | 65      | 14:47   |