



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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