



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Haefer, Dirk

□□: Dannheim

□□: 410

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:59

□□: 12.25 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 127)

□□□□□/□: 66 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:13	4:19	8	1:02	56	1:49	1.67	7:13	4:19	8	1:02	56	1:49
□□ 2	2.35	11:00	4:40	8	1:39	59	2:58	4.02	18:13	4:31	8	2:41	57	4:47
□□ 3	2.35	11:10	4:45	6	1:43	51	3:35	6.37	29:23	4:36	8	4:14	56	7:53
□□ 4	2.35	12:26	5:17	10	2:54	82	4:19	8.72	41:49	4:47	9	7:07	62	12:12
□□□ Ziel	1.28	7:10	5:35	10	1:53	93	2:49	10.00	48:59	4:53	9	9:00	66	14:53