



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 330

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:11

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 127)

□□□□□/□: 68 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 45:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:30	4:29	2	0:07	68	2:06	1.67	7:30	4:29	2	0:07	68	2:06	
□□ 2	2.35	11:26	4:51	2	0:44	68	3:24	4.02	18:56	4:42	2	0:51	67	5:30	
□□ 3	2.35	11:48	5:01	3	1:07	69	4:13	6.37	30:44	4:49	3	1:58	68	9:14	
□□ 4	2.35	11:56	5:04	3	1:19	73	3:49	8.72	42:40	4:53	3	3:17	69	13:03	
□□□ Ziel	1.28	6:31	5:05	3	0:39	73	2:10	10.00	49:11	4:55	3	3:56	68	15:05	