



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Nehrig, Marko**

□□: KS-Sportsworld

□□: 357

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:47

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 127)

□□□□□/□: 75 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 15(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:14	4:55	19	2:45	90	2:50	1.67	8:14	4:55	19	2:45	90	2:50
□□ 2	2.35	11:47	5:00	18	3:24	85	3:45	4.02	20:01	4:58	18	6:09	87	6:35
□□ 3	2.35	11:50	5:02	14	3:10	72	4:15	6.37	31:51	5:00	16	9:19	85	10:21
□□ 4	2.35	11:48	5:01	13	3:10	68	3:41	8.72	43:39	5:00	15	12:29	80	14:02
□□□ Ziel	1.28	6:08	4:47	10	1:19	52	1:47	10.00	49:47	4:58	15	13:48	75	15:41