



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Böse, Ralf**

□□: Arnstadt

□□: 433

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 50:15

□□: 11.94 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 127)

□□□□□/□: 79 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 49:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 8:19     | 4:58         | 3       | 0:54    | 92      | 2:55    | 1.67  | 8:19  | 4:58 | 3       | 0:54    | 92      | 2:55    |
| □□ 2     | 2.35     | 12:01    | 5:06         | 2       | 0:32    | 89      | 3:59    | 4.02  | 20:20 | 5:03 | 2       | 1:26    | 91      | 6:54    |
| □□ 3     | 2.35     | 11:53    | 5:03         | 2       | 0:07    | 73      | 4:18    | 6.37  | 32:13 | 5:03 | 2       | 1:33    | 89      | 10:43   |
| □□ 4     | 2.35     | 11:37    | 4:56         | 1       | -       | 62      | 3:30    | 8.72  | 43:50 | 5:01 | 2       | 1:23    | 82      | 14:13   |
| □□□ Ziel | 1.28     | 6:25     | 5:00         | 1       | -       | 68      | 2:04    | 10.00 | 50:15 | 5:01 | 2       | 1:06    | 79      | 16:09   |