



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Gunkel, Sven

□□: Rehestädt

□□: 321

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:52

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 127)

□□□□□/□: 82 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:31	4:30	10	1:44	70	2:07	1.67	7:31	4:30	10	1:44	70	2:07
□□ 2	2.35	11:40	4:57	10	2:46	79	3:38	4.02	19:11	4:46	10	4:30	74	5:45
□□ 3	2.35	12:14	5:12	11	2:49	85	4:39	6.37	31:25	4:55	10	7:19	78	9:55
□□ 4	2.35	12:28	5:18	11	3:04	83	4:21	8.72	43:53	5:01	11	10:23	83	14:16
□□□ Ziel	1.28	6:59	5:27	11	2:38	87	2:38	10.00	50:52	5:05	11	13:01	82	16:46