



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 369

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:54

□□: 12.02 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 127)

□□□□□/□: 76 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:31	4:30	9	1:20	70	2:07	1.67	7:31	4:30	9	1:20	70	2:07	
□□ 2	2.35	11:43	4:59	10	2:22	81	3:41	4.02	19:14	4:47	10	3:42	75	5:48	
□□ 3	2.35	12:02	5:07	10	2:35	81	4:27	6.37	31:16	4:54	10	6:07	76	9:46	
□□ 4	2.35	12:10	5:10	9	2:38	78	4:03	8.72	43:26	4:58	10	8:44	77	13:49	
□□□ Ziel	1.28	6:28	5:03	9	1:11	70	2:07	10.00	49:54	4:59	10	9:55	76	15:48	