



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Spieß, Kevin**

□□: Arnstadt

□□: 381

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:40

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 127)

□□□□□/□: 74 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 14(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 7:27     | 4:27         | 13      | 1:58    | 64      | 2:03    | 1.67  | 7:27      | 4:27      | 13            | 1:58    | 64      | 2:03    |         |
| □□ 2     | 2.35     | 11:20    | 4:49         | 13      | 2:57    | 65      | 3:18    | 4.02  | 18:47     | 4:40      | 13            | 4:55    | 63      | 5:21    |         |
| □□ 3     | 2.35     | 12:03    | 5:07         | 18      | 3:23    | 82      | 4:28    | 6.37  | 30:50     | 4:50      | 14            | 8:18    | 69      | 9:20    |         |
| □□ 4     | 2.35     | 12:07    | 5:09         | 15      | 3:29    | 76      | 4:00    | 8.72  | 42:57     | 4:55      | 14            | 11:47   | 72      | 13:20   |         |
| □□□ Ziel | 1.28     | 6:43     | 5:14         | 16      | 1:54    | 81      | 2:22    | 10.00 | 49:40     | 4:58      | 14            | 13:41   | 74      | 15:34   |         |