



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Litzmann, Sven

□□: Arnstadt

□□: 350

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 51:26

□□: 11.67 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 127)

□□□□□/□: 85 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 17(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:28	4:28	14	1:59	65	2:04	1.67	7:28	4:28	14	1:59	65	2:04
□□ 2	2.35	12:03	5:07	20	3:40	90	4:01	4.02	19:31	4:51	15	5:39	83	6:05
□□ 3	2.35	12:46	5:25	20	4:06	95	5:11	6.37	32:17	5:04	19	9:45	90	10:47
□□ 4	2.35	12:32	5:19	16	3:54	85	4:25	8.72	44:49	5:08	19	13:39	90	15:12
□□□ Ziel	1.28	6:37	5:10	14	1:48	77	2:16	10.00	51:26	5:08	17	15:27	85	17:20