



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Wadsack, Lukas

□□□: 51:47

□□: 401

□□: 11.59 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 101 (of 127)

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□□/□: 89 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□:

□□□□□: 18(of 22)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:20	4:59	20	2:51	93	2:56	1.67	8:20	4:59	20	2:51	93	2:56
□□ 2	2.35	11:44	4:59	16	3:21	82	3:42	4.02	20:04	4:59	19	6:12	88	6:38
□□ 3	2.35	12:01	5:06	16	3:21	78	4:26	6.37	32:05	5:02	17	9:33	86	10:35
□□ 4	2.35	12:35	5:21	18	3:57	88	4:28	8.72	44:40	5:07	17	13:30	88	15:03
□□□ Ziel	1.28	7:07	5:33	19	2:18	90	2:46	10.00	51:47	5:10	18	15:48	89	17:41