



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Nehrig, Michael

□□: KS-Sportsworld / SV02 Arnstadt
 □□: 358

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:58

□□: 11.12 km/h
 □□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 127)

□□□□□/□: 97 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 45:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32	1.67	8:56	5:20	4	1:33	103	3:32
□□ 2	2.35	12:46	5:25	4	2:04	98	4:44	4.02	21:42	5:23	4	3:37	101	8:16
□□ 3	2.35	12:43	5:24	4	2:02	93	5:08	6.37	34:25	5:24	4	5:39	98	12:55
□□ 4	2.35	12:37	5:22	4	2:00	90	4:30	8.72	47:02	5:23	4	7:39	97	17:25
□□□ Ziel	1.28	6:56	5:25	4	1:04	85	2:35	10.00	53:58	5:23	4	8:43	97	19:52