



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Friedrich, Bernd

□□: Arnstadt

□□: 317

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 53:54

□□: 11.13 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 127)

□□□□□/□: 96 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 49:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:21	5:00	4	0:56	96	2:57	1.67	8:21	5:00	4	0:56	96	2:57	
□□ 2	2.35	12:36	5:21	4	1:07	97	4:34	4.02	20:57	5:12	4	2:03	97	7:31	
□□ 3	2.35	12:45	5:25	4	0:59	94	5:10	6.37	33:42	5:17	4	3:02	96	12:12	
□□ 4	2.35	12:56	5:30	4	1:19	94	4:49	8.72	46:38	5:20	4	4:11	95	17:01	
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	4	0:51	96	2:55	10.00	53:54	5:23	4	4:45	96	19:48	