



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Esefeld, Frederick

□□: KLA

□□: 424

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 55:06

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 127)

□□□□□/□: 99 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 22(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:05	4:50	16	2:36	85	2:41	1.67	8:05	4:50	16	2:36	85	2:41	
□□ 2	2.35	12:28	5:18	22	4:05	96	4:26	4.02	20:33	5:06	21	6:41	94	7:07	
□□ 3	2.35	13:28	5:43	22	4:48	100	5:53	6.37	34:01	5:20	22	11:29	97	12:31	
□□ 4	2.35	13:30	5:44	22	4:52	98	5:23	8.72	47:31	5:26	22	16:21	98	17:54	
□□□ Ziel	1.28	7:35	5:55	22	2:46	99	3:14	10.00	55:06	5:30	22	19:07	99	21:00	