



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Moldenhauer, Frank

□□: Ilmenau

□□: 354

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:49

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 127)

□□□□□/□: 98 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 41:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:22	5:00	10	1:49	97	2:58	1.67	8:22	5:00	10	1:49	97	2:58
□□ 2	2.35	13:10	5:36	11	3:30	102	5:08	4.02	21:32	5:21	10	5:19	99	8:06
□□ 3	2.35	13:24	5:42	10	3:39	99	5:49	6.37	34:56	5:29	10	8:58	100	13:26
□□ 4	2.35	13:39	5:48	10	3:45	99	5:32	8.72	48:35	5:34	10	12:43	100	18:58
□□□ Ziel	1.28	6:14	4:52	8	0:45	57	1:53	10.00	54:49	5:28	10	13:23	98	20:43