



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Warz, Frank

□□: SV Grünbach

□□: 391

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:25

□□: 14.85 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 127)

□□□□□/□: 17 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 35:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:25	3:50	6	0:56	21	1:01	1.67	6:25	3:50	6	0:56	21	1:01	
□□ 2	2.35	9:34	4:04	5	1:11	19	1:32	4.02	15:59	3:58	7	2:07	21	2:33	
□□ 3	2.35	9:41	4:07	5	1:01	19	2:06	6.37	25:40	4:01	5	3:08	19	4:10	
□□ 4	2.35	9:53	4:12	5	1:15	18	1:46	8.72	35:33	4:04	5	4:23	18	5:56	
□□□ Ziel	1.28	4:52	3:48	3	0:03	6	0:31	10.00	40:25	4:02	5	4:26	17	6:19	