



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Schmidt, Bernd

□□□: 41:40

□□: 281

□□: 14.40 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 13 (of 84)

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□□/□: 12 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 41:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	6:36	3:57	1	-	9	0:35	1.67	6:36	3:57	1	-	9	0:35
□□ 2	2.35	9:41	4:07	1	-	5	0:41	4.02	16:17	4:03	1	-	6	1:11
□□ 3	2.35	10:01	4:15	1	-	12	1:03	6.37	26:18	4:07	1	-	11	2:05
□□ 4	2.35	10:00	4:15	1	-	12	1:08	8.72	36:18	4:09	1	-	12	3:12
□□□ Ziel	1.28	5:22	4:11	1	-	14	1:02	10.00	41:40	4:09	1	-	12	4:14