



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Röder, Stefan

□□: MTB-Thüringen.de

□□: 262

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 41:29

□□: 14.46 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 84)

□□□□□/□: 9 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:47	4:03	2	0:05	15	0:46	1.67	6:47	4:03	2	0:05	15	0:46
□□ 2	2.35	9:47	4:09	1	-	11	0:47	4.02	16:34	4:07	2	0:03	14	1:28
□□ 3	2.35	9:45	4:08	1	-	6	0:47	6.37	26:19	4:07	2	0:02	13	2:06
□□ 4	2.35	9:51	4:11	1	-	3	0:59	8.72	36:10	4:08	1	-	7	3:04
□□□ Ziel	1.28	5:19	4:09	2	0:05	11	0:59	10.00	41:29	4:08	1	-	9	4:03