



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Schrickel, Andre

□□: WSV-Ilmenau

□□: 235

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 42:37

□□: 14.08 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 84)

□□□□□/□: 16 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 37:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 4 | 0:39 | 22 | 0:53 | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 4 | 0:39 | 22 | 0:53 | |
| □□ 2 | 2.35 | 9:50 | 4:11 | 4 | 0:50 | 13 | 0:50 | 4.02 | 16:44 | 4:09 | 4 | 1:29 | 17 | 1:38 | |
| □□ 3 | 2.35 | 10:10 | 4:19 | 4 | 1:12 | 15 | 1:12 | 6.37 | 26:54 | 4:13 | 4 | 2:41 | 16 | 2:41 | |
| □□ 4 | 2.35 | 10:14 | 4:21 | 4 | 1:21 | 13 | 1:22 | 8.72 | 37:08 | 4:15 | 4 | 4:02 | 16 | 4:02 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:29 | 4:17 | 4 | 1:06 | 18 | 1:09 | 10.00 | 42:37 | 4:15 | 4 | 5:08 | 16 | 5:11 | |