



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Semenov, Ivan

□□: SV TU Ilmneau

□□: 283

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 43:48

□□: 13.70 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 84)

□□□□□/□: 19 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 42:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:22	4:24	4	1:20	31	1:21	1.67	7:22	4:24	4	1:20	31	1:21
□□ 2	2.35	10:36	4:30	3	0:53	26	1:36	4.02	17:58	4:28	3	2:11	26	2:52
□□ 3	2.35	10:36	4:30	2	0:52	20	1:38	6.37	28:34	4:29	3	2:16	25	4:21
□□ 4	2.35	10:14	4:21	1	-	13	1:22	8.72	38:48	4:26	3	2:04	22	5:42
□□□ Ziel	1.28	5:00	3:54	1	-	4	0:40	10.00	43:48	4:22	3	1:28	19	6:22