



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Becker, Markus

□□□: 43:59

□□: 254

□□: 13.64 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□□: 22 (of 84)

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□□/□: 20 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□:

□□□□□: 5(of 8)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 37:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ 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 | 10:16 | 4:22 | 5 | 1:16 | 21 | 1:16 | 4.02 | 17:10 | 4:16 | 5 | 1:55 | 21 | 2:04 |
| □□ 3 | 2.35 | 10:27 | 4:26 | 5 | 1:29 | 18 | 1:29 | 6.37 | 27:37 | 4:20 | 5 | 3:24 | 20 | 3:24 |
| □□ 4 | 2.35 | 10:40 | 4:32 | 5 | 1:47 | 19 | 1:48 | 8.72 | 38:17 | 4:23 | 5 | 5:11 | 19 | 5:11 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:42 | 4:27 | 5 | 1:19 | 25 | 1:22 | 10.00 | 43:59 | 4:23 | 5 | 6:30 | 20 | 6:33 |