



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Nehrig, Marko

□□: Ks Sportsworld

□□: 274

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 45:19

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□□: 27 (of 84)

□□□□□/□: 25 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:44	4:37	10	1:43	42	1:43	1.67	7:44	4:37	10	1:43	42	1:43
□□ 2	2.35	10:35	4:30	7	1:23	25	1:35	4.02	18:19	4:33	8	3:06	30	3:13
□□ 3	2.35	10:36	4:30	6	0:58	20	1:38	6.37	28:55	4:32	7	4:04	27	4:42
□□ 4	2.35	10:48	4:35	6	0:56	23	1:56	8.72	39:43	4:33	7	5:00	26	6:37
□□□ Ziel	1.28	5:36	4:22	6	0:43	20	1:16	10.00	45:19	4:31	7	5:14	25	7:53