



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Beck, Jens

□□□: 45:48

□□: 268

□□: 13.10 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 31 (of 84)

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□□/□: 29 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:41	4:36	6	0:59	40	1:40	1.67	7:41	4:36	6	0:59	40	1:40
□□ 2	2.35	10:41	4:32	4	0:54	27	1:41	4.02	18:22	4:34	4	1:51	32	3:16
□□ 3	2.35	10:44	4:34	4	0:59	23	1:46	6.37	29:06	4:34	4	2:49	31	4:53
□□ 4	2.35	10:52	4:37	4	1:01	24	2:00	8.72	39:58	4:35	4	3:48	29	6:52
□□□ Ziel	1.28	5:50	4:33	4	0:36	28	1:30	10.00	45:48	4:34	4	4:19	29	8:22