



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Laute, Andreas

□□: SV TU Ilmneau

□□: 222

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 45:44

□□: 13.12 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□□: 30 (of 84)

□□□□□/□: 28 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 37:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:15	4:20	6	1:00	27	1:14	1.67	7:15	4:20	6	1:00	27	1:14	
□□ 2	2.35	10:45	4:34	6	1:45	28	1:45	4.02	18:00	4:28	6	2:45	28	2:54	
□□ 3	2.35	10:53	4:37	6	1:55	26	1:55	6.37	28:53	4:32	6	4:40	26	4:40	
□□ 4	2.35	10:59	4:40	6	2:06	26	2:07	8.72	39:52	4:34	6	6:46	27	6:46	
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	6	1:29	31	1:32	10.00	45:44	4:34	6	8:15	28	8:18	