



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 237

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:19

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□□: 35 (of 84)

□□□□□/□: 33 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:20	4:23	5	0:33	30	1:19	1.67	7:20	4:23	5	0:33	30	1:19	
□□ 2	2.35	11:01	4:41	6	1:19	33	2:01	4.02	18:21	4:33	5	1:48	31	3:15	
□□ 3	2.35	11:25	4:51	6	1:43	33	2:27	6.37	29:46	4:40	5	3:31	32	5:33	
□□ 4	2.35	11:41	4:58	6	1:46	35	2:49	8.72	41:27	4:45	6	5:17	33	8:21	
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	6	0:40	31	1:32	10.00	47:19	4:43	6	5:57	33	9:53	