



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Boßecker, André

□□: Arnstadt

□□: 263

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:38

□□: 12.60 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 84)

□□□□□/□: 34 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:29	4:28	8	1:28	34	1:28	1.67	7:29	4:28	8	1:28	34	1:28
□□ 2	2.35	11:04	4:42	9	1:52	34	2:04	4.02	18:33	4:36	9	3:20	35	3:27
□□ 3	2.35	11:25	4:51	9	1:47	33	2:27	6.37	29:58	4:42	9	5:07	34	5:45
□□ 4	2.35	11:39	4:57	9	1:47	34	2:47	8.72	41:37	4:46	9	6:54	34	8:31
□□□ Ziel	1.28	6:01	4:42	9	1:08	34	1:41	10.00	47:38	4:45	9	7:33	34	10:12