



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

**Klütsch, Carsten**

□□: RSV Anler Arnstadt

□□: 252

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 47:53

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 84)

□□□□□/□: 35 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 7:39     | 4:34         | 4       | 0:57    | 38      | 1:38    | 1.67  | 7:39      | 4:34          | 4       | 0:57    | 38      | 1:38    |
| □□ 2     | 2.35     | 11:06    | 4:43         | 5       | 1:19    | 35      | 2:06    | 4.02  | 18:45     | 4:39          | 5       | 2:14    | 36      | 3:39    |
| □□ 3     | 2.35     | 11:32    | 4:54         | 5       | 1:47    | 35      | 2:34    | 6.37  | 30:17     | 4:45          | 5       | 4:00    | 35      | 6:04    |
| □□ 4     | 2.35     | 11:27    | 4:52         | 5       | 1:36    | 33      | 2:35    | 8.72  | 41:44     | 4:47          | 5       | 5:34    | 35      | 8:38    |
| □□□ Ziel | 1.28     | 6:09     | 4:48         | 5       | 0:55    | 38      | 1:49    | 10.00 | 47:53     | 4:47          | 5       | 6:24    | 35      | 10:27   |