



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Treßelt, Frank

□□: GMRLV Großbreitenbach
 □□: 239

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 48:39

□□: 12.33 km/h
 □□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 84)

□□□□□/□: 37 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 37:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:49	4:40	7	1:34	47	1:48	1.67	7:49	4:40	7	1:34	47	1:48
□□ 2	2.35	11:28	4:52	7	2:28	39	2:28	4.02	19:17	4:47	7	4:02	44	4:11
□□ 3	2.35	11:36	4:56	7	2:38	36	2:38	6.37	30:53	4:50	7	6:40	38	6:40
□□ 4	2.35	11:41	4:58	7	2:48	35	2:49	8.72	42:34	4:52	7	9:28	38	9:28
□□□ Ziel	1.28	6:05	4:45	7	1:42	36	1:45	10.00	48:39	4:51	7	11:10	37	11:13