



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Mölders, Martin

□□: Sv Arnstadt 09

□□: 269

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:17

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 84)

□□□□□/□: 41 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 41:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:38	4:34	2	1:02	37	1:37	1.67	7:38	4:34	2	1:02	37	1:37	
□□ 2	2.35	11:28	4:52	2	1:47	39	2:28	4.02	19:06	4:45	2	2:49	39	4:00	
□□ 3	2.35	11:49	5:01	2	1:48	37	2:51	6.37	30:55	4:51	2	4:37	39	6:42	
□□ 4	2.35	11:57	5:05	2	1:57	43	3:05	8.72	42:52	4:54	2	6:34	39	9:46	
□□□ Ziel	1.28	6:25	5:00	2	1:03	45	2:05	10.00	49:17	4:55	2	7:37	41	11:51	