



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 264

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:21

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 84)

□□□□□/□: 42 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:45	4:38	4	1:08	43	1:44	1.67	7:45	4:38	4	1:08	43	1:44
□□ 2	2.35	11:24	4:51	3	1:34	38	2:24	4.02	19:09	4:45	3	2:42	41	4:03
□□ 3	2.35	11:56	5:04	4	2:06	41	2:58	6.37	31:05	4:52	3	4:48	40	6:52
□□ 4	2.35	12:09	5:10	4	2:11	45	3:17	8.72	43:14	4:57	4	6:59	42	10:08
□□□ Ziel	1.28	6:07	4:46	2	0:46	37	1:47	10.00	49:21	4:56	4	7:45	42	11:55