



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Esefeld, Frederick

□□: katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 286

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 49:26

□□: 12.14 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 84)

□□□□□/□: 43 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45	1.67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45
□□ 2	2.35	11:38	4:57	7	1:51	44	2:38	4.02	19:24	4:49	7	2:53	45	4:18
□□ 3	2.35	11:59	5:05	6	2:14	42	3:01	6.37	31:23	4:55	7	5:06	44	7:10
□□ 4	2.35	11:53	5:03	6	2:02	40	3:01	8.72	43:16	4:57	6	7:06	43	10:10
□□□ Ziel	1.28	6:10	4:49	6	0:56	39	1:50	10.00	49:26	4:56	6	7:57	43	12:00