



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Ringl, Steffen

□□: Ilmenau

□□: 230

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 50:47

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 84)

□□□□□/□: 45 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26	1.67	8:27	5:03	13	2:26	55	2:26
□□ 2	2.35	12:01	5:06	11	2:49	48	3:01	4.02	20:28	5:05	11	5:15	50	5:22
□□ 3	2.35	12:04	5:08	10	2:26	45	3:06	6.37	32:32	5:06	11	7:41	49	8:19
□□ 4	2.35	11:56	5:04	10	2:04	41	3:04	8.72	44:28	5:05	10	9:45	46	11:22
□□□ Ziel	1.28	6:19	4:56	10	1:26	43	1:59	10.00	50:47	5:04	10	10:42	45	13:21