



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Simon, Holger

□□: Schmalkalden
 □□: 280

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 51:21

□□: 11.68 km/h
 □□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 84)

□□□□□/□: 47 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	1.67	7:36	4:33	9	1:35	35	1:35	
□□ 2	2.35	11:28	4:52	10	2:16	39	2:28	4.02	19:04	4:44	10	3:51	38	3:58	
□□ 3	2.35	12:38	5:22	11	3:00	51	3:40	6.37	31:42	4:58	10	6:51	45	7:29	
□□ 4	2.35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8.72	44:43	5:07	11	10:00	47	11:37	
□□□ Ziel	1.28	6:38	5:10	11	1:45	47	2:18	10.00	51:21	5:08	11	11:16	47	13:55	