



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Bogen, Norman

□□: LT Altenburg

□□: 291

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 52:26

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 84)

□□□□□/□: 50 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:47	4:39	5	1:10	45	1:46	1.67	7:47	4:39	5	1:10	45	1:46	
□□ 2	2.35	12:13	5:11	5	2:23	50	3:13	4.02	20:00	4:58	5	3:33	48	4:54	
□□ 3	2.35	12:31	5:19	5	2:41	49	3:33	6.37	32:31	5:06	5	6:14	48	8:18	
□□ 4	2.35	13:00	5:31	5	3:02	52	4:08	8.72	45:31	5:13	5	9:16	50	12:25	
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	5	1:34	52	2:35	10.00	52:26	5:14	5	10:50	50	15:00	