



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Müller, Michael

□□: fast&slow

□□: 229

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 54:29

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 84)

□□□□□/□: 57 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:33	5:07	9	1:51	56	2:32	1.67	8:33	5:07	9	1:51	56	2:32
□□ 2	2.35	12:39	5:22	9	2:52	56	3:39	4.02	21:12	5:16	9	4:41	57	6:06
□□ 3	2.35	12:59	5:31	8	3:14	56	4:01	6.37	34:11	5:21	9	7:54	57	9:58
□□ 4	2.35	13:16	5:38	8	3:25	56	4:24	8.72	47:27	5:26	9	11:17	57	14:21
□□□ Ziel	1.28	7:02	5:29	9	1:48	57	2:42	10.00	54:29	5:26	9	13:00	57	17:03