



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Trefflich, Denny

□□: Sv Ictershausen
 □□: 261

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:58

□□: 14.65 km/h
 □□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 84)

□□□□□/□: 4 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:10	3:41	2	0:09	4	0:09	1.67	6:10	3:41	2	0:09	4	0:09	
□□ 2	2.35	9:38	4:05	2	0:26	4	0:38	4.02	15:48	3:55	2	0:35	5	0:42	
□□ 3	2.35	10:01	4:15	3	0:23	12	1:03	6.37	25:49	4:03	2	0:58	4	1:36	
□□ 4	2.35	9:53	4:12	2	0:01	7	1:01	8.72	35:42	4:05	2	0:59	4	2:36	
□□□ Ziel	1.28	5:16	4:06	2	0:23	9	0:56	10.00	40:58	4:05	2	0:53	4	3:32	