



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Knoll, Markus**

□□: Ks Sportsworld

□□: 292

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:51

□□: 12.81 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 103)

□□□□□/□: 35 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:46	3:58	7	0:43	30	1:47	1.70	6:46	3:58	8	0:43	66	
□□ 2	2.34	10:40	4:33	8	1:35	36	3:14	4.04	17:26	4:18	8	2:18	65	
□□ 3	2.34	11:16	4:48	8	1:53	35	3:38	6.38	28:42	4:29	8	4:11	65	
□□ 4	2.34	11:42	5:00	8	2:16	42	4:06	8.72	40:24	4:37	8	6:27	65	
□□□ Ziel	1.30	6:27	4:57	10	1:17	48	2:12	10.00	46:51	4:41	8	7:44	35	14:57