



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Köhler, Christoph

□□: Vehemare Ultras

□□: 236

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 47:18

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 103)

□□□□□/□: 37 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 31:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:12	4:14	8	2:13	41	2:13	1.70	7:12	4:14	8	2:13	20		
□□ 2	2.34	11:19	4:50	8	3:53	40	3:53	4.04	18:31	4:34	8	6:06	19		
□□ 3	2.34	11:23	4:51	7	3:45	37	3:45	6.38	29:54	4:41	7	9:51	20		
□□ 4	2.34	11:25	4:52	6	3:49	34	3:49	8.72	41:19	4:44	7	13:40	64		
□□□ Ziel	1.30	5:59	4:36	6	1:44	33	1:44	10.00	47:18	4:43	7	15:24	37	15:24	