



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Reiche, Frank

□□: SV Ichtershausen

□□: 245

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:15

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 103)

□□□□□/□: 36 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:09	4:12	4	0:29	39	2:10	1.70	7:09	4:12	4	0:29	63	
□□ 2	2.34	10:59	4:41	3	1:15	37	3:33	4.04	18:08	4:29	4	1:44	62	
□□ 3	2.34	11:36	4:57	4	1:53	44	3:58	6.38	29:44	4:39	4	3:37	62	
□□ 4	2.34	11:25	4:52	3	1:35	34	3:49	8.72	41:09	4:43	4	5:12	62	
□□□ Ziel	1.30	6:06	4:41	4	0:44	40	1:51	10.00	47:15	4:43	3	5:56	36	15:21