



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schmidt, Ronny

□□: Kraftsportverein Arnstadt

□□: 255

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:18

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 103)

□□□□□/□: 41 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 36:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:39	4:30	8	1:46	48	2:40	1.70	7:39	4:30	7	1:46	31	0:02	
□□ 2	2.34	11:34	4:56	8	2:51	45	4:08	4.04	19:13	4:45	7	4:37	20		
□□ 3	2.34	11:34	4:56	8	2:45	43	3:56	6.38	30:47	4:49	7	7:22	31		
□□ 4	2.34	11:29	4:54	6	2:40	39	3:53	8.72	42:16	4:50	7	10:02	31		
□□□ Ziel	1.30	6:02	4:38	6	1:21	36	1:47	10.00	48:18	4:49	8	11:23	41	16:24	