



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schäge, Michael

□□: TSV09 Arnstadt

□□: 279

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 49:30

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 103)

□□□□□/□: 46 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 36:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:56	4:40	11	2:03	57	2:57	1.70	7:56	4:40	9	2:03	15	0:19
□□ 2	2.34	11:48	5:02	9	3:05	50	4:22	4.04	19:44	4:53	9	5:08	14	
□□ 3	2.34	11:40	4:59	9	2:51	45	4:02	6.38	31:24	4:55	9	7:59	15	0:14
□□ 4	2.34	11:45	5:01	9	2:56	43	4:09	8.72	43:09	4:56	9	10:55	15	
□□□ Ziel	1.30	6:21	4:53	9	1:40	47	2:06	10.00	49:30	4:57	9	12:35	46	17:36