



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt

□□: 298

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:38

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□□: 52 (of 103)

□□□□□/□: 47 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:38	4:29	11	1:35	46	2:39	1.70	7:38	4:29	10	1:35	14	0:01
□□ 2	2.34	11:55	5:05	12	2:50	55	4:29	4.04	19:33	4:50	10	4:25	13	
□□ 3	2.34	12:02	5:08	10	2:39	48	4:24	6.38	31:35	4:57	10	7:04	14	0:25
□□ 4	2.34	11:49	5:02	9	2:23	44	4:13	8.72	43:24	4:58	10	9:27	14	
□□□ Ziel	1.30	6:14	4:47	8	1:04	42	1:59	10.00	49:38	4:57	10	10:31	47	17:44