



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Kohlstedt, Sören

□□: Physiotherapie am Kreuz GbR

□□: 229

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:45

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 103)

□□□□□/□: 48 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:00	4:42	8	2:22	61	3:01	1.70	8:00	4:42	7	2:22	12	0:23
□□ 2	2.34	11:50	5:03	7	3:44	53	4:24	4.04	19:50	4:54	7	6:06	12	0:01
□□ 3	2.34	12:06	5:10	7	3:51	50	4:28	6.38	31:56	5:00	7	9:57	13	0:46
□□ 4	2.34	12:05	5:09	7	3:35	51	4:29	8.72	44:01	5:02	7	13:32	13	0:30
□□□ Ziel	1.30	5:44	4:24	5	1:00	25	1:29	10.00	49:45	4:58	7	14:32	48	17:51