



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 218

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:07

□□: 11.97 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 103)

□□□□□/□: 51 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:37	4:28	5	0:57	44	2:38	1.70	7:37	4:28	5	0:57	1	-
□□ 2	2.34	11:29	4:54	5	1:45	44	4:03	4.04	19:06	4:43	5	2:42	10	-
□□ 3	2.34	12:04	5:09	5	2:21	49	4:26	6.38	31:10	4:53	5	5:03	1	-
□□ 4	2.34	12:21	5:16	5	2:31	56	4:45	8.72	43:31	4:59	5	7:34	1	-
□□□ Ziel	1.30	6:36	5:04	5	1:14	52	2:21	10.00	50:07	5:00	5	8:48	51	18:13