



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

## Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 277

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:20

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□□: 60 (of 103)

□□□□□/□: 53 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:11	4:13	9	1:08	40	2:12	1.70	7:11	4:13	11	1:08	8	
□□ 2	2.34	11:17	4:49	9	2:12	39	3:51	4.04	18:28	4:34	11	3:20	7	
□□ 3	2.34	12:16	5:14	11	2:53	55	4:38	6.38	30:44	4:49	11	6:13	8	
□□ 4	2.34	12:46	5:27	11	3:20	62	5:10	8.72	43:30	4:59	11	9:33	8	
□□□ Ziel	1.30	6:50	5:15	11	1:40	57	2:35	10.00	50:20	5:01	11	11:13	53	18:26