



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Böse, Ralf

□□: Arnstadt

□□: 286

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 51:02

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□□: 62 (of 103)

□□□□□/□: 55 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 51:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:20	4:54	1	-	67	3:21	1.70	8:20	4:54	1	-	6	0:43	
□□ 2	2.34	12:10	5:11	1	-	59	4:44	4.04	20:30	5:04	1	-	5	0:41	
□□ 3	2.34	12:07	5:10	1	-	52	4:29	6.38	32:37	5:06	1	-	6	1:27	
□□ 4	2.34	11:58	5:06	1	-	46	4:22	8.72	44:35	5:06	1	-	6	1:04	
□□□ Ziel	1.30	6:27	4:57	1	-	48	2:12	10.00	51:02	5:06	1	-	55	19:08	