



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Raabe, Andreas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 299

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:41

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 103)

□□□□□/□: 57 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 43:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:43	4:32	3	0:57	50	2:44	1.70	7:43	4:32	4	0:57	2	0:06
□□ 2	2.34	12:05	5:09	4	1:56	58	4:39	4.04	19:48	4:54	4	2:53	11	
□□ 3	2.34	12:27	5:19	4	2:13	59	4:49	6.38	32:15	5:03	4	5:03	2	1:05
□□ 4	2.34	12:33	5:21	4	2:20	58	4:57	8.72	44:48	5:08	4	7:23	2	1:17
□□□ Ziel	1.30	6:53	5:17	4	1:15	58	2:38	10.00	51:41	5:10	4	8:38	57	19:47