



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Köhler, Alexander

□□: Arnstadt

□□: 235

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 52:10

□□: 11.50 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 103)

□□□□□/□: 60 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 36:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:06	4:45	13	2:13	66	3:07	1.70	8:06	4:45	12	2:13	11	0:29
□□ 2	2.34	12:11	5:12	12	3:28	62	4:45	4.04	20:17	5:01	12	5:41	40	0:28
□□ 3	2.34	12:27	5:19	12	3:38	59	4:49	6.38	32:44	5:07	12	9:19	11	1:34
□□ 4	2.34	12:41	5:25	12	3:52	59	5:05	8.72	45:25	5:12	12	13:11	11	1:54
□□□ Ziel	1.30	6:45	5:11	11	2:04	55	2:30	10.00	52:10	5:13	12	15:15	60	20:16