



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Beyer, Thomas

□□: Königsee

□□: 202

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:45

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 103)

□□□□□/□: 61 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:24	4:56	7	2:16	69	3:25	1.70	8:24	4:56	7	2:08	40	0:47
□□ 2	2.34	12:22	5:17	7	3:12	63	4:56	4.04	20:46	5:08	7	5:20	39	0:57
□□ 3	2.34	12:38	5:23	7	3:20	62	5:00	6.38	33:24	5:14	7	8:40	39	2:14
□□ 4	2.34	12:42	5:25	7	3:21	60	5:06	8.72	46:06	5:17	7	12:01	39	2:35
□□□ Ziel	1.30	6:39	5:06	7	1:41	53	2:24	10.00	52:45	5:16	7	13:42	61	20:51