



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Fleischer, Heimbert

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 206

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:59

□□: 11.32 km/h
 □□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 103)

□□□□□/□: 62 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 43:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:02	4:43	5	1:16	63	3:03	1.70	8:02	4:43	5	1:16	29	0:25
□□ 2	2.34	12:24	5:17	5	2:15	64	4:58	4.04	20:26	5:03	5	3:31	38	0:37
□□ 3	2.34	12:39	5:24	6	2:25	63	5:01	6.38	33:05	5:11	5	5:53	38	1:55
□□ 4	2.34	12:49	5:28	6	2:36	64	5:13	8.72	45:54	5:15	5	8:29	38	2:23
□□□ Ziel	1.30	7:05	5:26	5	1:27	61	2:50	10.00	52:59	5:17	5	9:56	62	21:05