



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Nehrig, Michael

□□: Ks Sportsworld

□□: 289

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:10

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 103)

□□□□□/□: 65 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:36	5:03	8	1:56	73	3:37	1.70	8:36	5:03	6	1:56	36	0:59
□□ 2	2.34	12:56	5:31	6	3:12	70	5:30	4.04	21:32	5:19	6	5:08	35	1:43
□□ 3	2.34	12:51	5:29	6	3:08	65	5:13	6.38	34:23	5:23	6	8:16	35	3:13
□□ 4	2.34	12:47	5:27	6	2:57	63	5:11	8.72	47:10	5:24	6	11:13	35	3:39
□□□ Ziel	1.30	7:00	5:23	6	1:38	59	2:45	10.00	54:10	5:24	6	12:51	65	22:16