



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Ritze, Detlef

□□: Lauffreff Alteburg Arnstadt

□□: 250

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 54:22

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 103)

□□□□□/□: 66 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 50:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:04	4:44	3	0:27	65	3:05	1.70	8:04	4:44	3	0:27	35	0:27
□□ 2	2.34	12:28	5:19	3	0:43	65	5:02	4.04	20:32	5:04	3	1:10	34	0:43
□□ 3	2.34	12:58	5:32	3	0:50	66	5:20	6.38	33:30	5:15	3	2:00	34	2:20
□□ 4	2.34	13:24	5:43	3	1:23	66	5:48	8.72	46:54	5:22	3	3:23	34	3:23
□□□ Ziel	1.30	7:28	5:44	3	0:53	66	3:13	10.00	54:22	5:26	3	4:16	66	22:28