



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Esefeld, Fredi

□□: KLA

□□: 293

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 56:19

□□: 10.65 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 103)

□□□□□/□: 68 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:49	5:11	10	3:11	75	3:50	1.70	8:49	5:11	8	3:11	30	1:12
□□ 2	2.34	12:54	5:30	8	4:48	68	5:28	4.04	21:43	5:22	8	7:59	32	1:54
□□ 3	2.34	13:19	5:41	8	5:04	68	5:41	6.38	35:02	5:29	8	13:03	32	3:52
□□ 4	2.34	13:41	5:50	8	5:11	67	6:05	8.72	48:43	5:35	8	18:14	32	5:12
□□□ Ziel	1.30	7:36	5:50	8	2:52	68	3:21	10.00	56:19	5:37	8	21:06	68	24:25