



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Löffelholz, Manuel

□□: Arnstadt

□□: 241

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 56:27

□□: 10.63 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 103)

□□□□□/□: 70 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:58	4:41	7	2:20	60	2:59	1.70	7:58	4:41	9	2:20	32	0:21
□□ 2	2.34	12:55	5:31	9	4:49	69	5:29	4.04	20:53	5:10	9	7:09	21	1:04
□□ 3	2.34	13:49	5:54	9	5:34	71	6:11	6.38	34:42	5:26	9	12:43	21	3:32
□□ 4	2.34	14:04	6:00	9	5:34	71	6:28	8.72	48:46	5:35	9	18:17	21	5:15
□□□ Ziel	1.30	7:41	5:54	9	2:57	69	3:26	10.00	56:27	5:38	9	21:14	70	24:33