



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Hopf, Jochen

□□: Lauftreff Ina

□□: 271

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:22

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 103)

□□□□□/□: 69 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:32	5:01	7	1:52	72	3:33	1.70	8:32	5:01	7	1:52	21	0:55
□□ 2	2.34	13:03	5:34	7	3:19	72	5:37	4.04	21:35	5:20	7	5:11	30	1:46
□□ 3	2.34	13:23	5:43	7	3:40	69	5:45	6.38	34:58	5:28	7	8:51	30	3:48
□□ 4	2.34	13:51	5:55	7	4:01	68	6:15	8.72	48:49	5:35	7	12:52	30	5:18
□□□ Ziel	1.30	7:33	5:48	7	2:11	67	3:18	10.00	56:22	5:38	7	15:03	69	24:28