



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schmidt, Martin

□□: Kirchheim

□□: 254

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:50

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 103)

□□□□□/□: 72 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:27	5:33	8	3:19	78	4:28	1.70	9:27	5:33	8	3:11	28	1:50
□□ 2	2.34	13:36	5:48	8	4:26	75	6:10	4.04	23:03	5:42	8	7:37	28	3:14
□□ 3	2.34	14:02	5:59	8	4:44	72	6:24	6.38	37:05	5:48	8	12:21	28	5:55
□□ 4	2.34	14:03	6:00	8	4:42	70	6:27	8.72	51:08	5:51	8	17:03	28	7:37
□□□ Ziel	1.30	7:42	5:55	8	2:44	70	3:27	10.00	58:50	5:53	8	19:47	73	26:56