



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schulz, Ronald

□□: hell-is-open

□□: 257

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 59:15

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 103)

□□□□□/□: 73 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:27	4:58	6	1:47	71	3:28	1.70	8:27	4:58	8	1:47	27	0:50
□□ 2	2.34	13:26	5:44	8	3:42	74	6:00	4.04	21:53	5:24	8	5:29	27	2:04
□□ 3	2.34	14:03	6:00	8	4:20	73	6:25	6.38	35:56	5:37	8	9:49	27	4:46
□□ 4	2.34	15:01	6:25	8	5:11	74	7:25	8.72	50:57	5:50	8	15:00	27	7:26
□□□ Ziel	1.30	8:18	6:23	8	2:56	74	4:03	10.00	59:15	5:55	8	17:56	74	27:21