



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Jelich, Georg

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 224

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 59:37

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 103)

□□□□□/□: 74 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 8:25 | 4:57 | 9 | 2:47 | 70 | 3:26 | 1.70 | 8:25 | 4:57 | 10 | 2:47 | 26 | 0:48 |
| □□ 2 | 2.34 | 12:57 | 5:32 | 10 | 4:51 | 71 | 5:31 | 4.04 | 21:22 | 5:17 | 10 | 7:38 | 26 | 1:33 |
| □□ 3 | 2.34 | 14:28 | 6:10 | 10 | 6:13 | 75 | 6:50 | 6.38 | 35:50 | 5:36 | 10 | 13:51 | 26 | 4:40 |
| □□ 4 | 2.34 | 15:10 | 6:28 | 10 | 6:40 | 76 | 7:34 | 8.72 | 51:00 | 5:50 | 10 | 20:31 | 26 | 7:29 |
| □□□ Ziel | 1.30 | 8:37 | 6:37 | 10 | 3:53 | 76 | 4:22 | 10.00 | 59:37 | 5:57 | 10 | 24:24 | 75 | 27:43 |