



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