



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Ziegler, Hans-Joachim

□□: TSG/ WSC 07 Ruhla

□□: 308

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:02:50

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 103)

□□□□□/□: 76 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 51:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:44	5:43	2	1:24	80	4:45	1.70	9:44	5:43	2	1:24	24	2:07	
□□ 2	2.34	14:40	6:16	2	2:30	79	7:14	4.04	24:24	6:02	2	3:54	24	4:35	
□□ 3	2.34	14:56	6:22	2	2:49	76	7:18	6.38	39:20	6:09	2	6:43	24	8:10	
□□ 4	2.34	15:07	6:27	2	3:09	75	7:31	8.72	54:27	6:14	2	9:52	24	10:56	
□□□ Ziel	1.30	8:23	6:26	2	1:56	75	4:08	10.00	1:02:50	6:16	2	11:48	77	30:56	