



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Merrbach, Frank

□□: Friedrichroda

□□: 301

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 35:13

□□: 17.04 km/h

□□□□: 3:31 min/km

□□□□□/□□□□: 2 (of 103)

□□□□□/□: 2 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	5:38	3:18	1	-	3	0:39	1.70	5:38	3:18	1	-	57	
□□ 2	2.34	8:06	3:27	1	-	2	0:40	4.04	13:44	3:23	1	-	59	
□□ 3	2.34	8:15	3:31	1	-	2	0:37	6.38	21:59	3:26	1	-	59	
□□ 4	2.34	8:30	3:37	1	-	2	0:54	8.72	30:29	3:29	1	-	59	
□□□ Ziel	1.30	4:44	3:38	1	-	4	0:29	10.00	35:13	3:31	1	-	2	3:19