



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 |