



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Mlinarsky, Michael

□□: Langwiesen

□□: 242

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 38:28

□□: 15.60 km/h

□□□□: 3:51 min/km

□□□□□/□□□□: 6 (of 103)

□□□□□/□: 6 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	5:54	3:28	2	0:16	8	0:55	1.70	5:54	3:28	2	0:16	55		
□□ 2	2.34	9:07	3:53	2	1:01	8	1:41	4.04	15:01	3:43	2	1:17	55		
□□ 3	2.34	9:18	3:58	2	1:03	6	1:40	6.38	24:19	3:48	2	2:20	55		
□□ 4	2.34	9:14	3:56	2	0:44	6	1:38	8.72	33:33	3:50	2	3:04	55		
□□□ Ziel	1.30	4:55	3:46	2	0:11	6	0:40	10.00	38:28	3:50	2	3:15	6	6:34	