



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Trefflich, Denny

□□: SV Ichtershausen

□□: 260

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:21

□□: 14.87 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 103)

□□□□□/□: 10 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	5:58	3:30	3	0:20	9	0:59	1.70	5:58	3:30	3	0:20	41		
□□ 2	2.34	9:29	4:03	4	1:23	12	2:03	4.04	15:27	3:49	3	1:43	41		
□□ 3	2.34	9:53	4:13	4	1:38	16	2:15	6.38	25:20	3:58	3	3:21	51		
□□ 4	2.34	9:51	4:12	4	1:21	16	2:15	8.72	35:11	4:02	3	4:42	40		
□□□ Ziel	1.30	5:10	3:58	3	0:26	9	0:55	10.00	40:21	4:02	3	5:08	10	8:27	