



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Winter, Torsten

□□: SV Ichtershausen

□□: 267

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:29

□□: 14.82 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 103)

□□□□□/□: 11 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 6:06 | 3:35 | 2 | 0:03 | 12 | 1:07 | 1.70 | 6:06 | 3:35 | 2 | 0:03 | 50 | | |
| □□ 2 | 2.34 | 9:31 | 4:04 | 2 | 0:26 | 15 | 2:05 | 4.04 | 15:37 | 3:51 | 2 | 0:29 | 48 | | |
| □□ 3 | 2.34 | 9:46 | 4:10 | 2 | 0:23 | 14 | 2:08 | 6.38 | 25:23 | 3:58 | 2 | 0:52 | 40 | | |
| □□ 4 | 2.34 | 9:48 | 4:11 | 2 | 0:22 | 11 | 2:12 | 8.72 | 35:11 | 4:02 | 2 | 1:14 | 40 | | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 5:18 | 4:04 | 2 | 0:08 | 13 | 1:03 | 10.00 | 40:29 | 4:02 | 2 | 1:22 | 11 | 8:35 | |