



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	