



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Syrbe, Rene

□□: KS Sportsworld

□□: 309

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 40:44

□□: 14.73 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 103)

□□□□□/□: 13 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:08	3:36	1	-	13	1:09	1.70	6:08	3:36	3	-	-	48	
□□ 2	2.34	9:29	4:03	2	0:19	12	2:03	4.04	15:37	3:51	3	0:11	48		
□□ 3	2.34	9:56	4:14	3	0:38	20	2:18	6.38	25:33	4:00	2	0:49	48		
□□ 4	2.34	9:48	4:11	2	0:27	11	2:12	8.72	35:21	4:03	3	1:16	48		
□□□ Ziel	1.30	5:23	4:08	4	0:25	16	1:08	10.00	40:44	4:04	3	1:41	13	8:50	