



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Köhler, Thilo**

□□: AN Bosserode

□□: 239

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:54

□□: 14.67 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 103)

□□□□□/□: 14 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:41	3:55	5	1:03	28	1:42	1.70	6:41	3:55	4	1:03	47		
□□ 2	2.34	9:24	4:01	3	1:18	11	1:58	4.04	16:05	3:58	4	2:21	47		
□□ 3	2.34	9:33	4:04	3	1:18	9	1:55	6.38	25:38	4:01	4	3:39	42		
□□ 4	2.34	9:49	4:11	3	1:19	13	2:13	8.72	35:27	4:03	4	4:58	47		
□□□ Ziel	1.30	5:27	4:11	4	0:43	17	1:12	10.00	40:54	4:05	4	5:41	14	9:00	