



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Schadwinkel, Andy

□□: GMRV Langewiesen / Flinke Gerataler

□□: 253

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:09

□□: 14.58 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 103)

□□□□□/□: 15 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 6:17 | 3:41 | 3 | 0:14 | 15 | 1:18 | 1.70 | 6:17 | 3:41 | 3 | 0:14 | 44 | | |
| □□ 2 | 2.34 | 9:31 | 4:04 | 2 | 0:26 | 15 | 2:05 | 4.04 | 15:48 | 3:54 | 3 | 0:40 | 44 | | |
| □□ 3 | 2.34 | 9:46 | 4:10 | 2 | 0:23 | 14 | 2:08 | 6.38 | 25:34 | 4:00 | 3 | 1:03 | 44 | | |
| □□ 4 | 2.34 | 10:05 | 4:18 | 3 | 0:39 | 18 | 2:29 | 8.72 | 35:39 | 4:05 | 3 | 1:42 | 44 | | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 5:30 | 4:13 | 3 | 0:20 | 18 | 1:15 | 10.00 | 41:09 | 4:06 | 3 | 2:02 | 15 | 9:15 | |