



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	