



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Zeiger, Thomas**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 269

□□: 10.00 km  
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 42:08

□□: 14.24 km/h  
 □□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 103)

□□□□□/□: 21 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:25	3:46	4	0:22	19	1:26	1.70	6:25	3:46	4	0:22	42	
□□ 2	2.34	9:39	4:07	4	0:34	19	2:13	4.04	16:04	3:58	4	0:56	51	
□□ 3	2.34	9:53	4:13	4	0:30	16	2:15	6.38	25:57	4:04	4	1:26	41	
□□ 4	2.34	10:09	4:20	4	0:43	20	2:33	8.72	36:06	4:08	4	2:09	41	
□□□ Ziel	1.30	6:02	4:38	7	0:52	36	1:47	10.00	42:08	4:12	4	3:01	21	10:14