



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |         |