



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Ritter, Siegfried

□□: SSV Erfurt 02

□□: 270

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 43:03

□□: 13.94 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 103)

□□□□□/□: 25 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 43:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:46	3:58	1	-	30	1:47	1.70	6:46	3:58	1	-	66		
□□ 2	2.34	10:09	4:20	1	-	29	2:43	4.04	16:55	4:11	1	-	77		
□□ 3	2.34	10:17	4:23	2	0:03	25	2:39	6.38	27:12	4:15	1	-	77		
□□ 4	2.34	10:13	4:21	1	-	22	2:37	8.72	37:25	4:17	1	-	77		
□□□ Ziel	1.30	5:38	4:20	1	-	22	1:23	10.00	43:03	4:18	1	-	25	11:09	