



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Hengelhaupt, Thorsten

□□: SV Ichtershausen

□□: 216

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:01

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 103)

□□□□□/□: 24 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 36:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:34	3:51	5	0:41	25	1:35	1.70	6:34	3:51	5	0:41	76		
□□ 2	2.34	10:05	4:18	5	1:22	26	2:39	4.04	16:39	4:07	5	2:03	75		
□□ 3	2.34	10:20	4:24	5	1:31	26	2:42	6.38	26:59	4:13	5	3:34	75		
□□ 4	2.34	10:25	4:27	5	1:36	24	2:49	8.72	37:24	4:17	5	5:10	75		
□□□ Ziel	1.30	5:37	4:19	3	0:56	21	1:22	10.00	43:01	4:18	5	6:06	24	11:07	