



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Greßler, Steffen

□□: Arnstadt

□□: 285

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:37

□□: 13.76 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 103)

□□□□□/□: 27 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:32	3:50	5	0:29	22	1:33	1.70	6:32	3:50	5	0:29	74		
□□ 2	2.34	10:05	4:18	5	1:00	26	2:39	4.04	16:37	4:06	5	1:29	73		
□□ 3	2.34	10:33	4:30	5	1:10	28	2:55	6.38	27:10	4:15	5	2:39	73		
□□ 4	2.34	10:39	4:33	5	1:13	27	3:03	8.72	37:49	4:20	5	3:52	73		
□□□ Ziel	1.30	5:48	4:27	4	0:38	27	1:33	10.00	43:37	4:21	5	4:30	27	11:43	