



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Grosser, Torsten

□□: EthikBank

□□: 210

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:41

□□: 13.43 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 103)

□□□□□/□: 31 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:33	3:51	5	0:25	23	1:34	1.70	6:33	3:51	6	0:17	69		
□□ 2	2.34	10:32	4:30	6	1:22	34	3:06	4.04	17:05	4:13	6	1:39	68		
□□ 3	2.34	10:58	4:41	6	1:40	32	3:20	6.38	28:03	4:23	6	3:19	68		
□□ 4	2.34	10:53	4:39	6	1:32	29	3:17	8.72	38:56	4:27	6	4:51	68		
□□□ Ziel	1.30	5:45	4:25	5	0:47	26	1:30	10.00	44:41	4:28	6	5:38	31	12:47	