



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Kneise, Wolfram

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 227

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 45:03

□□: 13.32 km/h
 □□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 103)

□□□□□/□: 33 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 35:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 6:33 | 3:51 | 4 | 0:55 | 23 | 1:34 | 1.70 | 6:33 | 3:51 | 5 | 0:55 | 69 | |
| □□ 2 | 2.34 | 10:32 | 4:30 | 5 | 2:26 | 34 | 3:06 | 4.04 | 17:05 | 4:13 | 5 | 3:21 | 68 | |
| □□ 3 | 2.34 | 10:58 | 4:41 | 5 | 2:43 | 32 | 3:20 | 6.38 | 28:03 | 4:23 | 5 | 6:04 | 68 | |
| □□ 4 | 2.34 | 10:53 | 4:39 | 5 | 2:23 | 29 | 3:17 | 8.72 | 38:56 | 4:27 | 5 | 8:27 | 68 | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 6:07 | 4:42 | 6 | 1:23 | 41 | 1:52 | 10.00 | 45:03 | 4:30 | 5 | 9:50 | 33 | 13:09 |