



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