



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Senz, Stefan

□□: SV Ichtershausen

□□: 306

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 46:08

□□: 13.01 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 103)

□□□□□/□: 34 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 31:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	5:53	3:27	5	0:54	6	0:54	1.70	5:53	3:27	7	0:54	56	
□□ 2	2.34	9:47	4:10	6	2:21	23	2:21	4.04	15:40	3:52	7	3:15	66	
□□ 3	2.34	11:00	4:42	6	3:22	34	3:22	6.38	26:40	4:10	6	6:37	66	
□□ 4	2.34	12:18	5:15	10	4:42	53	4:42	8.72	38:58	4:28	6	11:19	66	
□□□ Ziel	1.30	7:10	5:30	10	2:55	62	2:55	10.00	46:08	4:36	6	14:14	34	14:14