



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

## Detailauswertung

**Gerngroß, Thomas**

Verein: ThSV 1886 Geschwenda  
Startnummer: 12

Strecke: 10,00 km  
n3 10-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 46:42**

Geschwindigkeit: 12,85 km/h  
Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 72)

Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 57)

Bestzeit der Strecke: 36:38

Kategorie-Platzierung: 2(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 36:38

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03	1,67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03
Runde 2	2,35	10:35	4:30	2	2:00	17	2:00	4,02	17:26	4:20	2	3:03	16	3:03
Runde 3	2,35	11:16	4:47	2	2:35	26	2:35	6,37	28:42	4:30	2	5:38	21	5:38
Runde 4	2,35	11:42	4:58	2	3:01	26	3:01	8,72	40:24	4:37	2	8:39	23	8:39
Letzte Runde Ziel	1,28	6:18	4:55	3	1:25	25	1:32	10,00	46:42	4:40	2	10:04	23	10:04