



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Gerngroß, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 209

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:28

□□: 13.49 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 103)

□□□□□/□: 30 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.70 | 6:44 | 3:57 | 6 | 0:41 | 29 | 1:45 | 1.70 | 6:44 | 3:57 | 6 | 0:41 | 61 | |
| □□ 2 | 2.34 | 10:07 | 4:19 | 6 | 1:02 | 28 | 2:41 | 4.04 | 16:51 | 4:10 | 6 | 1:43 | 70 | |
| □□ 3 | 2.34 | 10:50 | 4:37 | 7 | 1:27 | 31 | 3:12 | 6.38 | 27:41 | 4:20 | 6 | 3:10 | 60 | |
| □□ 4 | 2.34 | 10:57 | 4:40 | 6 | 1:31 | 31 | 3:21 | 8.72 | 38:38 | 4:25 | 6 | 4:41 | 60 | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 5:50 | 4:29 | 6 | 0:40 | 30 | 1:35 | 10.00 | 44:28 | 4:26 | 6 | 5:21 | 30 | 12:34 |