



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	