



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Gerngross, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 411

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:11

□□: 12.99 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 127)

□□□□□/□: 50 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:31	3:54	5	0:44	27	1:07	1.67	6:31	3:54	5	0:44	27	1:07	
□□ 2	2.35	10:42	4:33	9	1:48	48	2:40	4.02	17:13	4:16	8	2:32	42	3:47	
□□ 3	2.35	11:19	4:48	9	1:54	58	3:44	6.37	28:32	4:28	9	4:26	48	7:02	
□□ 4	2.35	11:33	4:54	9	2:09	60	3:26	8.72	40:05	4:35	9	6:35	50	10:28	
□□□ Ziel	1.28	6:06	4:45	8	1:45	50	1:45	10.00	46:11	4:37	9	8:20	50	12:05	