



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Garz, Christian

□□: N3 Engine Overhaul Services

□□: 210

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 42:15

□□: 14.20 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 84)

□□□□□/□: 13 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:38	3:58	3	0:37	11	0:37	1.67	6:38	3:58	3	0:37	11	0:37
□□ 2	2.35	9:54	4:12	4	0:42	16	0:54	4.02	16:32	4:06	4	1:19	12	1:26
□□ 3	2.35	10:09	4:19	4	0:31	14	1:11	6.37	26:41	4:11	4	1:50	15	2:28
□□ 4	2.35	10:17	4:22	4	0:25	15	1:25	8.72	36:58	4:14	4	2:15	14	3:52
□□□ Ziel	1.28	5:17	4:07	3	0:24	10	0:57	10.00	42:15	4:13	4	2:10	13	4:49