



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Gerlach, Martin

□□: LAC Eichsfeld

□□: 211

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 44:10

□□: 13.58 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 84)

□□□□□/□: 21 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 7:05 | 4:14 | 6 | 1:04 | 25 | 1:04 | 1.67 | 7:05 | 4:14 | 6 | 1:04 | 25 | 1:04 | |
| □□ 2 | 2.35 | 10:16 | 4:22 | 6 | 1:04 | 21 | 1:16 | 4.02 | 17:21 | 4:18 | 6 | 2:08 | 24 | 2:15 | |
| □□ 3 | 2.35 | 10:35 | 4:30 | 5 | 0:57 | 19 | 1:37 | 6.37 | 27:56 | 4:23 | 6 | 3:05 | 22 | 3:43 | |
| □□ 4 | 2.35 | 10:40 | 4:32 | 5 | 0:48 | 19 | 1:48 | 8.72 | 38:36 | 4:25 | 6 | 3:53 | 21 | 5:30 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:34 | 4:20 | 5 | 0:41 | 19 | 1:14 | 10.00 | 44:10 | 4:24 | 5 | 4:05 | 21 | 6:44 | |