



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	