



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Grosser, Torsten

□□: Ethik Bank
 □□: 265

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:14

□□: 13.56 km/h
 □□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 84)

□□□□□/□: 22 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:47	4:03	1	-	15	0:46	1.67	6:47	4:03	1	-	15	0:46	
□□ 2	2.35	10:27	4:26	3	0:45	23	1:27	4.02	17:14	4:17	3	0:41	23	2:08	
□□ 3	2.35	10:48	4:35	2	1:06	25	1:50	6.37	28:02	4:24	3	1:47	23	3:49	
□□ 4	2.35	10:47	4:35	2	0:52	22	1:55	8.72	38:49	4:27	2	2:39	23	5:43	
□□□ Ziel	1.28	5:25	4:13	2	0:13	16	1:05	10.00	44:14	4:25	2	2:52	22	6:48	