



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Gerngroß, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 212

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:44

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 84)

□□□□□/□: 24 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 6:48 | 4:04 | 2 | 0:01 | 17 | 0:47 | 1.67 | 6:48 | 4:04 | 2 | 0:01 | 17 | 0:47 | |
| □□ 2 | 2.35 | 10:09 | 4:19 | 2 | 0:27 | 19 | 1:09 | 4.02 | 16:57 | 4:12 | 2 | 0:24 | 19 | 1:51 | |
| □□ 3 | 2.35 | 10:53 | 4:37 | 3 | 1:11 | 26 | 1:55 | 6.37 | 27:50 | 4:22 | 2 | 1:35 | 21 | 3:37 | |
| □□ 4 | 2.35 | 11:16 | 4:47 | 5 | 1:21 | 30 | 2:24 | 8.72 | 39:06 | 4:29 | 3 | 2:56 | 24 | 6:00 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:38 | 4:24 | 3 | 0:26 | 23 | 1:18 | 10.00 | 44:44 | 4:28 | 3 | 3:22 | 24 | 7:18 | |