



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	