



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Großmann, Heino

□□: SV Gehren

□□: 284

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:09

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 84)

□□□□□/□: 40 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:42	4:36	3	1:05	41	1:41	1.67	7:42	4:36	3	1:05	41	1:41
□□ 2	2.35	11:34	4:55	4	1:44	42	2:34	4.02	19:16	4:47	4	2:49	43	4:10
□□ 3	2.35	11:53	5:03	3	2:03	40	2:55	6.37	31:09	4:53	4	4:52	41	6:56
□□ 4	2.35	11:49	5:01	3	1:51	38	2:57	8.72	42:58	4:55	3	6:43	40	9:52
□□□ Ziel	1.28	6:11	4:49	4	0:50	41	1:51	10.00	49:09	4:54	3	7:33	40	11:43