



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

0000

Großmann, Heino

00: SV Gehren

00: 284

00: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

0000:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

000: 49:09

00: 12.21 km/h

0000: 4:55 min/km

00000/000: 44 (of 84)

00000/0: 40 (of 61)

000000: 37:26

00000: 3(of 5)

0000000: 41:36

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 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
00 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
00 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
00 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
000 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