



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Gunkel, Sven

□□: Garant

□□: 214

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:51

□□: 11.57 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□□: 58 (of 84)

□□□□□/□: 48 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:53	4:43	7	1:06	48	1:52	1.67	7:53	4:43	7	1:06	48	1:52
□□ 2	2.35	11:56	5:04	7	2:14	46	2:56	4.02	19:49	4:55	7	3:16	47	4:43
□□ 3	2.35	12:13	5:11	7	2:31	46	3:15	6.37	32:02	5:01	7	5:47	47	7:49
□□ 4	2.35	12:54	5:29	7	2:59	49	4:02	8.72	44:56	5:09	7	8:46	48	11:50
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	7	1:43	52	2:35	10.00	51:51	5:11	7	10:29	48	14:25