



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Görting, Sascha

□□: Team Habicht Dresden

□□: 213

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:22

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 84)

□□□□□/□: 52 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:13	4:55	11	2:12	52	2:12	1.67	8:13	4:55	11	2:12	52	2:12	
□□ 2	2.35	12:25	5:17	12	3:13	53	3:25	4.02	20:38	5:07	12	5:25	53	5:32	
□□ 3	2.35	12:47	5:26	12	3:09	52	3:49	6.37	33:25	5:14	12	8:34	52	9:12	
□□ 4	2.35	12:58	5:31	11	3:06	50	4:06	8.72	46:23	5:19	12	11:40	51	13:17	
□□□ Ziel	1.28	6:59	5:27	13	2:06	55	2:39	10.00	53:22	5:20	12	13:17	52	15:56	