



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Deckert, Thomas

□□: LG Erfurt e.V.

□□: 271

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:05

□□: 14.97 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 84)

□□□□□/□: 3 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 1(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:01	3:36	1	-	1	-	1.67	6:01	3:36	1	-	1	-
□□ 2	2.35	9:12	3:54	1	-	3	0:12	4.02	15:13	3:47	1	-	2	0:07
□□ 3	2.35	9:38	4:05	1	-	3	0:40	6.37	24:51	3:54	1	-	3	0:38
□□ 4	2.35	9:52	4:11	1	-	4	1:00	8.72	34:43	3:58	1	-	3	1:37
□□□ Ziel	1.28	5:22	4:11	4	0:29	14	1:02	10.00	40:05	4:00	1	-	3	2:39