



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Zeiger, Thomas

□□: katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 260

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:22

□□: 14.50 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 84)

□□□□□/□: 8 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	1.67	6:51	4:06	3	0:04	19	0:50	
□□ 2	2.35	9:42	4:07	1	-	6	0:42	4.02	16:33	4:07	1	-	13	1:27	
□□ 3	2.35	9:42	4:07	1	-	4	0:44	6.37	26:15	4:07	1	-	7	2:02	
□□ 4	2.35	9:55	4:13	1	-	8	1:03	8.72	36:10	4:08	1	-	7	3:04	
□□□ Ziel	1.28	5:12	4:03	1	-	5	0:52	10.00	41:22	4:08	1	-	8	3:56	