



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

GERNGROß, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 206

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:35

□□: 13.77 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 62)

□□□□□/□: 16 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:33	3:55	1	-	15	1:32	1.67	6:33	3:55	1	-	15	1:32	
□□ 2	2.35	10:05	4:17	1	-	16	2:35	4.02	16:38	4:08	1	-	15	4:07	
□□ 3	2.35	10:34	4:29	2	0:07	19	3:01	6.37	27:12	4:16	1	-	16	7:08	
□□ 4	2.35	10:38	4:31	2	0:05	20	3:06	8.72	37:50	4:20	1	-	16	10:14	
□□□ Ziel	1.28	5:45	4:29	1	-	17	1:40	10.00	43:35	4:21	1	-	16	11:54	