



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Gerngroß, Thomas

□□: ThsV 1886 Geschwenda

□□: 288

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:59

□□: 13.64 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 96)

□□□□□/□: 15 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:11	4:18	5	0:53	21	1:40	1.67	7:11	4:18	5	0:53	21	1:40	
□□ 2	2.35	10:21	4:24	4	0:47	16	2:04	4.02	17:32	4:21	4	1:40	17	3:44	
□□ 3	2.35	10:12	4:20	2	0:08	10	1:41	6.37	27:44	4:21	4	1:48	16	5:25	
□□ 4	2.35	10:33	4:29	4	0:24	15	2:00	8.72	38:17	4:23	4	2:12	16	7:25	
□□□ Ziel	1.28	5:42	4:27	2	0:08	10	0:55	10.00	43:59	4:23	4	2:09	15	8:20	