



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Gerngroß, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 12

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:42

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 72)

□□□□□/□: 23 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03	1.67	6:51	4:06	2	1:03	13	1:03
□□ 2	2.35	10:35	4:30	2	2:00	17	2:00	4.02	17:26	4:20	2	3:03	16	3:03
□□ 3	2.35	11:16	4:47	2	2:35	26	2:35	6.37	28:42	4:30	2	5:38	21	5:38
□□ 4	2.35	11:42	4:58	2	3:01	26	3:01	8.72	40:24	4:37	2	8:39	23	8:39
□□□ Ziel	1.28	6:18	4:55	3	1:25	25	1:32	10.00	46:42	4:40	2	10:04	23	10:04