



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Gerngroß, Thomas**

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 317

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:59

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 66)

□□□□□/□: 21 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 40:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:49	4:40	7	1:17	32	2:01	1.67	7:49	4:40	7	1:17	32	2:01
□□ 2	2.35	11:11	4:45	7	1:42	24	2:42	4.02	19:00	4:43	7	2:52	26	4:42
□□ 3	2.35	11:27	4:52	5	1:53	19	2:51	6.37	30:27	4:46	7	4:45	26	7:33
□□ 4	2.35	11:29	4:53	5	2:00	20	2:40	8.72	41:56	4:48	6	6:45	22	10:12
□□□ Ziel	1.28	6:03	4:43	4	0:57	18	1:28	10.00	47:59	4:47	6	7:42	21	11:40