



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

## Detailauswertung

**Gerngroß, Thomas**

Verein: ThSV 1886  
Startnummer: 213

Strecke: 5,00 km  
sunways 5-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 22:44**

Geschwindigkeit: 13,20 km/h  
Laufleistung: 04:33 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 76)  
Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 45)  
Bestzeit der Strecke: 17:06

Kategorie-Platzierung: 2(von 4)  
Bestzeit in der Kategorie: 19:44

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	0,44	1:44	3:56	2	0:13	13	0:17	0,44	1:44	3:56	2	0:13	33	
Runde 2	2,08	8:52	4:15	2	1:04	11	2:00	2,52	10:36	4:12	2	1:17	33	
Runde 3	2,08	9:37	4:37	2	0:58	10	2:19	4,60	20:13	4:23	2	2:15	32	
Letzte Runde Ziel	0,41	2:31	6:08	3	0:45	37	1:07	5,00	22:44	4:32	2	3:00	11	5:38