



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

**Gerngroß, Thomas**

□□: ThSV 1886

□□: 213

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 22:44

□□: 13.20 km/h

□□□□: 04:33 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 76)

□□□□□/□: 11 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 19:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:44	3:56	2	0:13	13	0:17	0.44	1:44	3:56	2	0:13	33	
□□ 2	2.08	8:52	4:15	2	1:04	11	2:00	2.52	10:36	4:12	2	1:17	33	
□□ 3	2.08	9:37	4:37	2	0:58	10	2:19	4.60	20:13	4:23	2	2:15	32	
□□□ □□	0.41	2:31	6:08	3	0:45	37	1:07	5.00	22:44	4:32	2	3:00	11	5:38