



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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    |         |