



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Gressler, Marcel

□□: Ilmtal

□□: 242

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 25:04

□□: 11.97 km/h

□□□□: 05:01 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 76)

□□□□□/□: 19 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:56	4:23	4	0:25	18	0:29	0.44	1:56	4:23	4	0:25	41		
□□ 2	2.08	9:14	4:26	3	2:09	14	2:22	2.52	11:10	4:25	4	2:34	41		
□□ 3	2.08	11:55	5:43	6	4:10	24	4:37	4.60	23:05	5:01	4	6:44	40		
□□□ □□	0.41	1:59	4:50	4	0:35	18	0:35	5.00	25:04	5:00	5	7:19	19	7:58	