



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Gergs, Roy

□□: TV 1920 Ilmenau

□□: 357

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:04

□□: 13.62 km/h

□□□□: 04:25 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 93)

□□□□□/□: 17 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:13	4:02	3	0:26	19	1:00	1.29	5:13	4:02	3	0:17	48	
□□ 2	2.08	8:41	4:10	3	0:34	15	4:15	3.37	13:54	4:07	3	0:30	39	
□□ 3	2.08	9:07	4:22	3	0:30	19	4:41	5.45	23:01	4:13	3	0:59	48	
□□ 4	2.08	9:24	4:31	3	0:37	19	4:58	7.53	32:25	4:18	3	1:36	48	
□□ 5	2.08	9:58	4:47	3	1:05	22	9:58	9.61	42:23	4:24	3	2:41	47	
□□□ □□	0.41	1:41	4:06	2	0:01	7	0:12	10.00	44:04	4:24	3	2:42	17	10:49