



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Frontke, Thomas**

□□: SV 1899 Mühlhausen

□□: 191

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 20:01

□□: 14.99 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 50)

□□□□□/□: 7 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 20:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	5:16	3:47	1	-	8	0:31	1.39	5:16	3:47	1	-	22	
□□ 2	2.35	9:29	4:02	1	-	6	0:31	3.74	14:45	3:56	1	-	22	
□□□ Ziel	1.30	5:16	4:03	1	-	7	0:25	5.00	20:01	4:00	1	-	7	1:26