



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Gerngroß, Thomas

□□: ThSV 1886 Geschwenda

□□: 192

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 21:13

□□: 14.14 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 50)

□□□□□/□: 11 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 18:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	5:27	3:55	2	0:41	10	0:42	1.39	5:27	3:55	2	0:41	18		
□□ 2	2.35	10:13	4:20	2	1:15	11	1:15	3.74	15:40	4:11	2	1:56	18		
□□□ Ziel	1.30	5:33	4:16	2	0:42	12	0:42	5.00	21:13	4:14	2	2:38	11	2:38	