



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Herzer, Nils

□□: Erfurter LAC

□□: 157

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

männliche Jugend M14 (14 Jahre)

□□□: 19:47

□□: 15.16 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 50)

□□□□□/□: 6 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 19:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.39	5:15	3:46	2	0:27	7	0:30	1.39	5:15	3:46	2	0:27	23	
□□ 2	2.35	9:29	4:02	2	0:05	6	0:31	3.74	14:44	3:56	2	0:32	23	
□□□ Ziel	1.30	5:03	3:53	2	0:06	6	0:12	5.00	19:47	3:57	2	0:38	6	1:12