



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Krisch, Michael

□□: ZWEI-TAKT-TEAM

□□: 196

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 26:50

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 50)

□□□□□/□: 21 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 26:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|----|----|------|------|-------|--------|----|----|----|------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 1.39 | 6:34 | 4:43 | 1 | - | 19 | 1:49 | 1.39 | 6:34 | 4:43 | 1 | - | 8 | 0:31 |
| □□ 2 | 2.35 | 13:18 | 5:39 | 1 | - | 22 | 4:20 | 3.74 | 19:52 | 5:18 | 1 | - | 8 | 2:48 |
| □□□ Ziel | 1.30 | 6:58 | 5:21 | 1 | - | 21 | 2:07 | 5.00 | 26:50 | 5:21 | 1 | - | 21 | 8:15 |