



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Posniak, Jörg

□□: Straußfurt

□□: 88

□□: 5.00 km

Autohaus Gebrüder Kühn 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 27:13

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 39)

□□□□□/□: 20 (of 25)

□□□□□□: 17:05

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 25:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	6:45	4:51	3	0:24	21	2:11	1.39	6:45	4:51	2	0:24	10	0:59	
□□ 2	2.35	13:06	5:34	3	1:10	19	5:05	3.74	19:51	5:18	2	1:34	9	2:43	
□□□ Ziel	1.30	7:22	5:39	4	0:28	20	2:52	5.00	27:13	5:26	4	1:47	20	10:08	