



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Esping, Alexandar

□□: Erfurt

□□: 128

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 30:43

□□: 9.77 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 58)

□□□□□/□: 34 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:18	5:17	10	2:38	33	2:38	1.38	7:18	5:17	10	2:38	33	2:38
□□ 2	2.34	14:44	6:17	8	6:30	34	6:51	3.72	22:02	5:55	8	9:08	34	9:08
□□□ Ziel	1.28	8:41	6:47	9	4:03	33	4:03	5.00	30:43	6:08	8	13:11	34	13:11