



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Nonnberg, Christian

□□: Arnstadt

□□: 152

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 31:08

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 58)

□□□□□/□: 35 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:09	5:10	8	2:29	31	2:29	1.38	7:09	5:10	8	2:29	31	2:29
□□ 2	2.34	15:33	6:38	9	7:19	36	7:40	3.72	22:42	6:06	9	9:48	35	9:48
□□□ Ziel	1.28	8:26	6:35	8	3:48	30	3:48	5.00	31:08	6:13	9	13:36	35	13:36