



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Aschenbach, Jörg

□□: Arnstadt

□□: 120

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 32:05

□□: 9.35 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 58)

□□□□□/□: 36 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:42	4:51	4	2:02	25	2:02	1.38	6:42	4:51	4	2:02	25	2:02
□□ 2	2.34	16:01	6:50	10	7:47	37	8:08	3.72	22:43	6:06	10	9:49	36	9:49
□□□ Ziel	1.28	9:22	7:19	10	4:44	35	4:44	5.00	32:05	6:25	10	14:33	36	14:33