



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Tantoh, Julius

□□: Arnstadt

□□: 165

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 23:09

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 58)

□□□□□/□: 14 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 21:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:59	4:20	3	0:25	18	1:19	1.38	5:59	4:20	3	0:25	18	1:19
□□ 2	2.34	10:53	4:39	2	0:24	12	3:00	3.72	16:52	4:32	2	0:49	14	3:58
□□□ Ziel	1.28	6:17	4:54	2	0:22	13	1:39	5.00	23:09	4:37	2	1:11	14	5:37