



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Jacek, Grinholc

□□: Arnstadt

□□: 174

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 23:58

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 58)

□□□□□/□: 18 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 22:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.38 | 5:55 | 4:17 | 2 | 0:25 | 17 | 1:15 | 1.38 | 5:55 | 4:17 | 2 | 0:25 | 17 | 1:15 |
| □□ 2 | 2.34 | 11:24 | 4:52 | 2 | 0:26 | 18 | 3:31 | 3.72 | 17:19 | 4:39 | 2 | 0:51 | 17 | 4:25 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 6:39 | 5:11 | 2 | 0:30 | 18 | 2:01 | 5.00 | 23:58 | 4:47 | 2 | 1:21 | 18 | 6:26 |