



# 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