



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Heinz, Marco

□□: Speedskating Arnstadt e.V.

□□: 137

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 26:12

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 58)

□□□□□/□: 23 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 21:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:44	4:09	2	0:10	15	1:04	1.38	5:44	4:09	2	0:10	15	1:04
□□ 2	2.34	11:46	5:01	3	1:17	19	3:53	3.72	17:30	4:42	3	1:27	20	4:36
□□□ Ziel	1.28	8:42	6:47	4	2:47	34	4:04	5.00	26:12	5:14	4	4:14	23	8:40