



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Krug, Jürgen

□□: Arnstadt

□□: 149

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 24:48

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 58)

□□□□□/□: 20 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 24:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:23	4:37	1	-	21	1:43	1.38	6:23	4:37	1	-	21	1:43	
□□ 2	2.34	11:46	5:01	1	-	19	3:53	3.72	18:09	4:52	1	-	21	5:15	
□□□ Ziel	1.28	6:39	5:11	1	-	18	2:01	5.00	24:48	4:57	1	-	20	7:16	