



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Zoher, Susanne

□□: Ilmenau

□□: 184

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 25:25

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 58)

□□□□□/□: 6 (of 19)

□□□□□□: 21:13

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 23:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:29	4:41	3	0:26	6	1:12	1.38	6:29	4:41	3	0:26	6	1:12
□□ 2	2.34	12:23	5:17	3	1:27	6	2:13	3.72	18:52	5:04	3	1:53	6	3:25
□□□ Ziel	1.28	6:33	5:07	2	0:21	5	0:47	5.00	25:25	5:05	3	2:14	6	4:12