



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Moring, Gunter

□□: Alkersleben

□□: 139

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 26:09

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 58)

□□□□□/□: 22 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:15	5:15	9	2:35	32	2:35	1.38	7:15	5:15	9	2:35	32	2:35
□□ 2	2.34	11:51	5:03	4	3:37	21	3:58	3.72	19:06	5:08	5	6:12	25	6:12
□□□ Ziel	1.28	7:03	5:30	4	2:25	20	2:25	5.00	26:09	5:13	4	8:37	22	8:37