



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Ermisch, Lars

□□: Arnstadt

□□: 127

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 27:55

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 58)

□□□□□/□: 27 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 22:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:40	4:49	3	1:10	24	2:00	1.38	6:40	4:49	3	1:10	24	2:00	
□□ 2	2.34	13:32	5:47	3	2:34	28	5:39	3.72	20:12	5:25	3	3:44	26	7:18	
□□□ Ziel	1.28	7:43	6:01	3	1:34	24	3:05	5.00	27:55	5:35	3	5:18	27	10:23	