



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

## Sczygiol, Maik

□□: Arnstadt

□□: 160

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:19

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 58)

□□□□□/□: 28 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:08	5:10	7	2:28	30	2:28	1.38	7:08	5:10	7	2:28	30	2:28
□□ 2	2.34	13:31	5:46	7	5:17	27	5:38	3.72	20:39	5:33	7	7:45	30	7:45
□□□ Ziel	1.28	7:40	5:59	6	3:02	23	3:02	5.00	28:19	5:39	7	10:47	28	10:47