



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Bähring, Holger

□□: LAC Rudolstadt

□□: 160

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 19:26

□□: 15.44 km/h

□□□□: 3:53 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 56)

□□□□□/□: 1 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:25	3:55	1	-	2	0:01	1.38	5:25	3:55	1	-	2	0:01
□□ 2	2.34	9:12	3:55	1	-	1	-	3.72	14:37	3:55	1	-	1	-
□□□ Ziel	1.28	4:49	3:45	1	-	1	-	5.00	19:26	3:53	1	-	1	-