



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Kolpert, Diek

□□: Lg Lohr

□□: 148

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 21:16

□□: 14.11 km/h

□□□□: 4:15 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 56)

□□□□□/□: 6 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 21:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:35	4:02	1	-	5	0:11	1.38	5:35	4:02	1	-	5	0:11	
□□ 2	2.34	10:09	4:20	2	0:01	7	0:57	3.72	15:44	4:13	1	-	5	1:07	
□□□ Ziel	1.28	5:32	4:19	2	0:03	7	0:43	5.00	21:16	4:15	1	-	6	1:50	