



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Henelhaupt, Thorsten

□□: Sv-Ichtherhausen

□□: 156

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 21:24

□□: 14.02 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 56)

□□□□□/□: 7 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 21:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:47	4:11	2	0:12	11	0:23	1.38	5:47	4:11	2	0:12	11	0:23	
□□ 2	2.34	10:08	4:19	1	-	6	0:56	3.72	15:55	4:16	2	0:11	7	1:18	
□□□ Ziel	1.28	5:29	4:17	1	-	6	0:40	5.00	21:24	4:16	2	0:08	7	1:58	