



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Irfan, Ullah

□□: Willkommen-Welcome-Arnstadt

□□: 117

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

männliche Jugend U18 (16-17 Jahre)

□□□: 24:40

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 56)

□□□□□/□: 20 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 20:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:40	4:06	3	0:07	8	0:16	1.38	5:40	4:06	3	0:07	8	0:16
□□ 2	2.34	12:32	5:21	3	2:58	20	3:20	3.72	18:12	4:53	3	3:05	20	3:35
□□□ Ziel	1.28	6:28	5:03	3	1:27	19	1:39	5.00	24:40	4:56	3	4:32	20	5:14