



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Sczygiol, Maik

□□: N3 Engine Overhaul Services

□□: 130

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:16

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 56)

□□□□□/□: 28 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:23	5:21	4	1:58	30	1:59	1.38	7:23	5:21	4	1:58	30	1:59	
□□ 2	2.34	13:53	5:55	4	4:41	27	4:41	3.72	21:16	5:43	4	6:39	30	6:39	
□□□ Ziel	1.28	8:00	6:15	5	3:11	30	3:11	5.00	29:16	5:51	4	9:50	28	9:50	