



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

GRÖNANDT, Holger

□□□: 25:14

□□: N3 Engine Overhaul Services GmbH & Co.KG

□□: 11.89 km/h

□□: 105

□□□□: 5:03 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 22 (of 40)

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□□/□: 18 (of 26)

□□□□□□: 18:06

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 20:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:58	4:19	3	0:29	14	1:17	1.38	5:58	4:19	3	0:29	14	1:17
□□ 2	2.34	12:35	5:22	5	2:43	18	4:05	3.72	18:33	4:59	5	3:12	19	5:22
□□□ Ziel	1.28	6:41	5:13	5	1:08	16	1:46	5.00	25:14	5:02	5	4:20	18	7:08