



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Wächter, Hartmut

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 278

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 43:25

□□: 13.82 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□□: 19 (of 84)

□□□□□/□: 18 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 43:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	6:48	4:04	1	-	17	0:47	1.67	6:48	4:04	1	-	17	0:47
□□ 2	2.35	10:08	4:18	1	-	18	1:08	4.02	16:56	4:12	1	-	18	1:50
□□ 3	2.35	10:24	4:25	1	-	17	1:26	6.37	27:20	4:17	1	-	17	3:07
□□ 4	2.35	10:28	4:27	1	-	18	1:36	8.72	37:48	4:20	1	-	17	4:42
□□□ Ziel	1.28	5:37	4:23	1	-	22	1:17	10.00	43:25	4:20	1	-	18	5:59