



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Machatschek, Frank

□□: ohne

□□: 225

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:05

□□: 11.75 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 84)

□□□□□/□: 46 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 41:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	7:47	4:39	3	1:11	45	1:46	1.67	7:47	4:39	3	1:11	45	1:46
□□ 2	2.35	11:58	5:05	3	2:17	47	2:58	4.02	19:45	4:54	3	3:28	46	4:39
□□ 3	2.35	12:15	5:12	3	2:14	47	3:17	6.37	32:00	5:01	3	5:42	46	7:47
□□ 4	2.35	12:26	5:17	3	2:26	46	3:34	8.72	44:26	5:05	3	8:08	45	11:20
□□□ Ziel	1.28	6:39	5:11	3	1:17	48	2:19	10.00	51:05	5:06	3	9:25	46	13:39