



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Hahnemann, Norbert

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 215

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 53:12

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□□: 62 (of 84)

□□□□□/□: 51 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 43:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:34	5:07	3	1:46	57	2:33	1.67	8:34	5:07	3	1:46	57	2:33	
□□ 2	2.35	12:42	5:24	3	2:34	57	3:42	4.02	21:16	5:17	3	4:20	58	6:10	
□□ 3	2.35	12:36	5:21	3	2:12	50	3:38	6.37	33:52	5:18	3	6:32	55	9:39	
□□ 4	2.35	12:43	5:24	3	2:15	48	3:51	8.72	46:35	5:20	3	8:47	52	13:29	
□□□ Ziel	1.28	6:37	5:10	2	1:00	46	2:17	10.00	53:12	5:19	3	9:47	51	15:46	