



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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 |