



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

**Lehouchu, Nicholas**

□□: N3 Engine Overhaul Services

□□: 223

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:34

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□□: 65 (of 84)

□□□□□/□: 53 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:16	4:57	12	2:15	53	2:15	1.67	8:16	4:57	12	2:15	53	2:15
□□ 2	2.35	12:31	5:19	13	3:19	55	3:31	4.02	20:47	5:10	13	5:34	54	5:41
□□ 3	2.35	13:04	5:33	13	3:26	57	4:06	6.37	33:51	5:18	13	9:00	54	9:38
□□ 4	2.35	13:01	5:32	12	3:09	53	4:09	8.72	46:52	5:22	13	12:09	54	13:46
□□□ Ziel	1.28	6:42	5:14	12	1:49	49	2:22	10.00	53:34	5:21	13	13:29	53	16:08