



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Nehrig, Michael

□□: kS-Sportsworld

□□: 275

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 55:00

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 84)

□□□□□/□: 58 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 41:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07	1.67	9:08	5:28	5	2:32	61	3:07
□□ 2	2.35	13:07	5:34	4	3:26	59	4:07	4.02	22:15	5:32	4	5:58	60	7:09
□□ 3	2.35	12:58	5:31	4	2:57	55	4:00	6.37	35:13	5:31	4	8:55	59	11:00
□□ 4	2.35	13:03	5:33	4	3:03	55	4:11	8.72	48:16	5:32	4	11:58	58	15:10
□□□ Ziel	1.28	6:44	5:15	4	1:22	51	2:24	10.00	55:00	5:30	4	13:20	58	17:34