



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Schalk, Udo

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 163

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 22:45

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 56)

□□□□□/□: 12 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 22:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:12	4:29	1	-	21	0:48	1.38	6:12	4:29	1	-	21	0:48	
□□ 2	2.34	10:48	4:36	1	-	11	1:36	3.72	17:00	4:34	1	-	12	2:23	
□□□ Ziel	1.28	5:45	4:29	1	-	9	0:56	5.00	22:45	4:32	1	-	12	3:19	