



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

MACHATSCHEK, Frank

□□: -

□□: 218

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:17

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 62)

□□□□□/□: 34 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:40	4:35	5	1:41	32	2:39	1.67	7:40	4:35	5	1:41	32	2:39
□□ 2	2.35	12:13	5:11	6	3:05	34	4:43	4.02	19:53	4:56	5	4:46	32	7:22
□□ 3	2.35	12:39	5:22	6	3:13	34	5:06	6.37	32:32	5:06	6	7:59	34	12:28
□□ 4	2.35	12:39	5:22	6	3:05	36	5:07	8.72	45:11	5:10	6	11:04	34	17:35
□□□ Ziel	1.28	7:06	5:32	7	1:47	38	3:01	10.00	52:17	5:13	6	12:51	34	20:36