



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Schmidt, Bernd

□□: Geschwenda

□□: 266

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 41:40

□□: 14.40 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 62)

□□□□□/□: 11 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:30	3:53	2	0:31	12	1:29	1.67	6:30	3:53	2	0:31	12	1:29
□□ 2	2.35	9:50	4:11	2	0:42	12	2:20	4.02	16:20	4:03	2	1:13	12	3:49
□□ 3	2.35	9:57	4:14	2	0:31	11	2:24	6.37	26:17	4:07	2	1:44	12	6:13
□□ 4	2.35	9:58	4:14	2	0:24	11	2:26	8.72	36:15	4:09	2	2:08	11	8:39
□□□ Ziel	1.28	5:25	4:13	2	0:06	11	1:20	10.00	41:40	4:09	2	2:14	11	9:59