



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Ritter, Siegfried

□□: Uni Ilmenau

□□: 287

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 45:31

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□□: 21 (of 96)

□□□□□/□: 19 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 45:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:12	4:18	1	-	24	1:41	1.67	7:12	4:18	1	-	24	1:41
□□ 2	2.35	10:46	4:34	1	-	20	2:29	4.02	17:58	4:28	1	-	21	4:10
□□ 3	2.35	10:45	4:34	1	-	17	2:14	6.37	28:43	4:30	1	-	20	6:24
□□ 4	2.35	10:44	4:34	1	-	18	2:11	8.72	39:27	4:31	1	-	19	8:35
□□□ Ziel	1.28	6:04	4:44	1	-	16	1:17	10.00	45:31	4:33	1	-	19	9:52