



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 276

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:54

□□: 11.56 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 96)

□□□□□/□: 38 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:13	4:55	1	-	39	2:42	1.67	8:13	4:55	1	-	39	2:42	
□□ 2	2.35	12:04	5:08	1	-	35	3:47	4.02	20:17	5:02	1	-	37	6:29	
□□ 3	2.35	12:14	5:12	1	-	31	3:43	6.37	32:31	5:06	1	-	35	10:12	
□□ 4	2.35	12:26	5:17	2	0:07	33	3:53	8.72	44:57	5:09	1	-	36	14:05	
□□□ Ziel	1.28	6:57	5:25	2	0:15	42	2:10	10.00	51:54	5:11	1	-	38	16:15	