



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Mähr, Andreas

□□: Arnstadt

□□: 280

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:27

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□□: 43 (of 96)

□□□□□/□: 40 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:33	5:07	2	0:20	42	3:02	1.67	8:33	5:07	2	0:20	42	3:02
□□ 2	2.35	12:36	5:21	2	0:32	44	4:19	4.02	21:09	5:15	2	0:52	41	7:21
□□ 3	2.35	12:17	5:13	2	0:03	33	3:46	6.37	33:26	5:14	2	0:55	41	11:07
□□ 4	2.35	12:19	5:14	1	-	31	3:46	8.72	45:45	5:14	2	0:48	39	14:53
□□□ Ziel	1.28	6:42	5:14	1	-	28	1:55	10.00	52:27	5:14	2	0:33	40	16:48