



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

FLEISCHER, Heimbert

□□: Kath. Laufjugend Arnstadt

□□: 207

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 53:50

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 96)

□□□□□/□: 44 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 45:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:31	5:05	4	1:19	40	3:00	1.67	8:31	5:05	4	1:19	40	3:00
□□ 2	2.35	12:14	5:12	3	1:28	38	3:57	4.02	20:45	5:09	3	2:47	40	6:57
□□ 3	2.35	12:35	5:21	3	1:50	39	4:04	6.37	33:20	5:13	3	4:37	39	11:01
□□ 4	2.35	13:09	5:35	3	2:25	46	4:36	8.72	46:29	5:19	3	7:02	40	15:37
□□□ Ziel	1.28	7:21	5:44	4	1:17	47	2:34	10.00	53:50	5:23	3	8:19	44	18:11