



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Beck, Andreas

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 303

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 96)

□□□□□/□: 52 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:42	5:12	3	0:29	47	3:11	1.67	8:42	5:12	3	0:29	47	3:11
□□ 2	2.35	13:09	5:35	3	1:05	48	4:52	4.02	21:51	5:26	3	1:34	49	8:03
□□ 3	2.35	13:19	5:39	3	1:05	47	4:48	6.37	35:10	5:31	3	2:39	48	12:51
□□ 4	2.35	13:43	5:50	3	1:24	51	5:10	8.72	48:53	5:36	3	3:56	51	18:01
□□□ Ziel	1.28	7:57	6:12	5	1:15	58	3:10	10.00	56:50	5:41	3	4:56	52	21:11