



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

FÖRTSCH, Volker

□□: -

□□: 210

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 57:18

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 96)

□□□□□/□: 54 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:52	5:18	4	0:39	51	3:21	1.67	8:52	5:18	4	0:39	51	3:21
□□ 2	2.35	13:10	5:36	4	1:06	49	4:53	4.02	22:02	5:28	4	1:45	50	8:14
□□ 3	2.35	13:30	5:44	4	1:16	51	4:59	6.37	35:32	5:34	4	3:01	50	13:13
□□ 4	2.35	14:02	5:58	5	1:43	53	5:29	8.72	49:34	5:41	4	4:37	52	18:42
□□□ Ziel	1.28	7:44	6:02	3	1:02	55	2:57	10.00	57:18	5:43	4	5:24	54	21:39