



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Nehrig, Michael

□□: KS Sportsworld

□□: 301

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 58:52

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□□: 73 (of 96)

□□□□□/□: 55 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:34	5:43	5	1:21	59	4:03	1.67	9:34	5:43	5	1:21	59	4:03
□□ 2	2.35	13:51	5:53	5	1:47	57	5:34	4.02	23:25	5:49	5	3:08	59	9:37
□□ 3	2.35	13:56	5:55	5	1:42	55	5:25	6.37	37:21	5:51	5	4:50	56	15:02
□□ 4	2.35	13:45	5:51	4	1:26	52	5:12	8.72	51:06	5:51	5	6:09	54	20:14
□□□ Ziel	1.28	7:46	6:04	4	1:04	57	2:59	10.00	58:52	5:53	5	6:58	55	23:13