



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Dehmel, Gerhard

□□: ThwV Ilmenau

□□: 267

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

□□□: 59:57

□□: 10.01 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 96)

□□□□□/□: 60 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 59:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:40	5:11	1	-	44	3:09	1.67	8:40	5:11	1	-	44	3:09
□□ 2	2.35	13:48	5:52	1	-	54	5:31	4.02	22:28	5:35	1	-	54	8:40
□□ 3	2.35	14:40	6:14	1	-	59	6:09	6.37	37:08	5:49	1	-	55	14:49
□□ 4	2.35	14:47	6:17	1	-	58	6:14	8.72	51:55	5:57	1	-	57	21:03
□□□ Ziel	1.28	8:02	6:16	1	-	59	3:15	10.00	59:57	5:59	1	-	60	24:18