



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

**Spilling, Jochen**

□□: Holzhausen

□□: 132

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 29:54

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 41)

□□□□□/□: 25 (of 29)

□□□□□□: 16:43

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 29:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:40	5:33	1	-	25	3:14	1.38	7:40	5:33	1	-	25	3:14
□□ 2	2.34	14:22	6:08	1	-	24	6:25	3.72	22:02	5:55	1	-	25	9:39
□□□ Ziel	1.28	7:52	6:08	1	-	22	3:32	5.00	29:54	5:58	1	-	25	13:11