



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

HAAK, Jörg

□□: -

□□: 215

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 40:58

□□: 14.65 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□□: 8 (of 96)

□□□□□/□: 7 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 40:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:24	3:49	1	-	8	0:53	1.67	6:24	3:49	1	-	8	0:53	
□□ 2	2.35	9:23	3:59	1	-	6	1:06	4.02	15:47	3:55	1	-	6	1:59	
□□ 3	2.35	9:44	4:08	1	-	6	1:13	6.37	25:31	4:00	1	-	6	3:12	
□□ 4	2.35	9:52	4:11	1	-	6	1:19	8.72	35:23	4:03	1	-	6	4:31	
□□□ Ziel	1.28	5:35	4:21	1	-	7	0:48	10.00	40:58	4:05	1	-	7	5:19	