



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

HOFFMANN, Thomas

□□□: 51:29

□□: -

□□: 11.65 km/h

□□: 210

□□□□: 5:09 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 38 (of 62)

n3 10-km-Lauf

□□□□□/□: 32 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:00	4:47	4	1:27	34	2:59	1.67	8:00	4:47	4	1:27	34	2:59
□□ 2	2.35	12:00	5:06	4	1:55	32	4:30	4.02	20:00	4:58	4	3:22	34	7:29
□□ 3	2.35	12:15	5:12	4	1:48	32	4:42	6.37	32:15	5:03	4	5:03	32	12:11
□□ 4	2.35	12:27	5:17	5	1:54	34	4:55	8.72	44:42	5:07	4	6:52	32	17:06
□□□ Ziel	1.28	6:47	5:17	5	1:02	34	2:42	10.00	51:29	5:08	4	7:54	32	19:48