



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 256

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:59

□□: 11.54 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 62)

□□□□□/□: 33 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:55	4:44	6	1:56	33	2:54	1.67	7:55	4:44	6	1:56	33	2:54
□□ 2	2.35	12:03	5:07	5	2:55	33	4:33	4.02	19:58	4:58	6	4:51	33	7:27
□□ 3	2.35	12:30	5:19	5	3:04	33	4:57	6.37	32:28	5:05	5	7:55	33	12:24
□□ 4	2.35	12:32	5:19	5	2:58	35	5:00	8.72	45:00	5:09	5	10:53	33	17:24
□□□ Ziel	1.28	6:59	5:27	6	1:40	37	2:54	10.00	51:59	5:11	5	12:33	33	20:18