



# 27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

HOPF, Jochen

□□: -

□□: 211

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:50

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 62)

□□□□□/□: 39 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:25	5:02	7	2:26	38	3:24	1.67	8:25	5:02	7	2:26	38	3:24
□□ 2	2.35	12:52	5:28	7	3:44	38	5:22	4.02	21:17	5:17	7	6:10	38	8:46
□□ 3	2.35	12:54	5:29	7	3:28	38	5:21	6.37	34:11	5:21	7	9:38	39	14:07
□□ 4	2.35	12:50	5:27	7	3:16	37	5:18	8.72	47:01	5:23	7	12:54	38	19:25
□□□ Ziel	1.28	6:49	5:19	5	1:30	35	2:44	10.00	53:50	5:23	7	14:24	39	22:09