



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

MOLDENHAUER, Frank

□□□: 58:03

□□: -

□□: 10.34 km/h

□□: 222

□□□□: 5:48 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 52 (of 62)

n3 10-km-Lauf

□□□□□/□: 44 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:38	5:10	8	2:39	39	3:37	1.67	8:38	5:10	8	2:39	39	3:37
□□ 2	2.35	13:30	5:44	8	4:22	44	6:00	4.02	22:08	5:30	8	7:01	44	9:37
□□ 3	2.35	14:01	5:57	8	4:35	45	6:28	6.37	36:09	5:40	8	11:36	44	16:05
□□ 4	2.35	14:10	6:01	8	4:36	45	6:38	8.72	50:19	5:46	8	16:12	44	22:43
□□□ Ziel	1.28	7:44	6:02	8	2:25	45	3:39	10.00	58:03	5:48	8	18:37	44	26:22