



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Treßelt, Frank

□□: GMRLV Großbreitenbach

□□: 43

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:37

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□□: 46 (of 72)

□□□□□/□: 42 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:08	4:52	4	1:04	44	2:20	1.67	8:08	4:52	4	1:04	44	2:20
□□ 2	2.35	11:59	5:05	4	1:13	41	3:24	4.02	20:07	5:00	4	2:17	42	5:44
□□ 3	2.35	12:21	5:15	3	1:28	42	3:40	6.37	32:28	5:05	3	3:45	40	9:24
□□ 4	2.35	12:26	5:17	3	1:29	40	3:45	8.72	44:54	5:08	3	5:14	42	13:09
□□□ Ziel	1.28	6:43	5:14	3	0:45	39	1:57	10.00	51:37	5:09	3	5:59	42	14:59