



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 76

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:15

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 72)

□□□□□/□: 43 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:15	4:56	5	1:11	46	2:27	1.67	8:15	4:56	5	1:11	46	2:27	
□□ 2	2.35	11:51	5:02	3	1:05	40	3:16	4.02	20:06	5:00	3	2:16	41	5:43	
□□ 3	2.35	12:29	5:18	5	1:36	45	3:48	6.37	32:35	5:06	4	3:52	43	9:31	
□□ 4	2.35	12:45	5:25	5	1:48	44	4:04	8.72	45:20	5:11	4	5:40	43	13:35	
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	5	0:57	42	2:09	10.00	52:15	5:13	4	6:37	43	15:37	