



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Förtsch, Volker

□□: Stadtilm OT Griesheim

□□: 8

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:41

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 72)

□□□□□/□: 44 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:31	5:05	6	1:27	48	2:43	1.67	8:31	5:05	6	1:27	48	2:43	
□□ 2	2.35	12:24	5:16	6	1:38	46	3:49	4.02	20:55	5:12	6	3:05	46	6:32	
□□ 3	2.35	12:26	5:17	4	1:33	43	3:45	6.37	33:21	5:14	6	4:38	46	10:17	
□□ 4	2.35	12:30	5:19	4	1:33	42	3:49	8.72	45:51	5:15	5	6:11	45	14:06	
□□□ Ziel	1.28	6:50	5:20	4	0:52	40	2:04	10.00	52:41	5:16	5	7:03	44	16:03	