



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Jung, Detlev

□□: Weimar

□□: 20

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:04

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 72)

□□□□□/□: 46 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:50	4:41	3	0:46	41	2:02	1.67	7:50	4:41	3	0:46	41	2:02
□□ 2	2.35	12:17	5:13	5	1:31	45	3:42	4.02	20:07	5:00	4	2:17	42	5:44
□□ 3	2.35	13:00	5:31	6	2:07	47	4:19	6.37	33:07	5:11	5	4:24	45	10:03
□□ 4	2.35	13:22	5:41	6	2:25	48	4:41	8.72	46:29	5:19	6	6:49	46	14:44
□□□ Ziel	1.28	7:35	5:55	6	1:37	49	2:49	10.00	54:04	5:24	6	8:26	46	17:26