



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Hirsch, Karsten

□□: Halle

□□: 70

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:34

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 72)

□□□□□/□: 49 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:27	5:39	6	3:11	52	3:39	1.67	9:27	5:39	6	3:11	52	3:39	
□□ 2	2.35	13:46	5:51	6	4:11	50	5:11	4.02	23:13	5:46	6	7:22	52	8:50	
□□ 3	2.35	13:20	5:40	6	3:22	49	4:39	6.37	36:33	5:44	6	10:44	50	13:29	
□□ 4	2.35	12:52	5:28	5	2:51	45	4:11	8.72	49:25	5:40	6	13:35	49	17:40	
□□□ Ziel	1.28	7:09	5:35	6	1:30	45	2:23	10.00	56:34	5:39	6	15:05	49	19:56	