



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Haase, Jens

□□: Run Bunny von den EPZ Runners

□□: 50

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:00:46

□□: 9.87 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 72)

□□□□□/□: 51 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 43:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42	1.67	9:30	5:41	6	2:54	54	3:42
□□ 2	2.35	14:24	6:07	6	4:23	53	5:49	4.02	23:54	5:56	6	7:17	54	9:31
□□ 3	2.35	14:35	6:12	5	4:17	51	5:54	6.37	38:29	6:02	5	11:34	52	15:25
□□ 4	2.35	14:45	6:16	5	4:08	52	6:04	8.72	53:14	6:06	5	15:40	52	21:29
□□□ Ziel	1.28	7:32	5:53	5	1:44	47	2:46	10.00	1:00:46	6:04	5	17:15	51	24:08