



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Koske, Christian

□□: Weimar

□□: 4

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:08:59

□□: 8.70 km/h

□□□□: 6:54 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 72)

□□□□□/□: 55 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:08:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:52	5:54	1	-	56	4:04	1.67	9:52	5:54	1	-	56	4:04
□□ 2	2.35	15:59	6:48	1	-	56	7:24	4.02	25:51	6:25	1	-	56	11:28
□□ 3	2.35	16:50	7:09	1	-	55	8:09	6.37	42:41	6:42	1	-	55	19:37
□□ 4	2.35	16:48	7:08	1	-	55	8:07	8.72	59:29	6:49	1	-	55	27:44
□□□ Ziel	1.28	9:30	7:25	1	-	55	4:44	10.00	1:08:59	6:53	1	-	55	32:21