



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Dietz, Volker

□□: ASV Erfurt

□□: 34

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 24:35

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 29)

□□□□□/□: 8 (of 17)

□□□□□□: 17:20

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:18	4:33	1	-	7	1:53	1.38	6:18	4:33	1	-	7	1:53
□□ 2	2.34	11:21	4:51	1	-	7	3:06	3.72	17:39	4:44	1	-	7	4:58
□□□ Ziel	1.28	6:56	5:25	1	-	10	2:17	5.00	24:35	4:54	1	-	8	7:15