



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Hemm, Hilmar

□□: USV Jena

□□: 325

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 48:49

□□: 12.29 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 66)

□□□□□/□: 28 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 40:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:42	4:36	6	1:10	30	1:54	1.67	7:42	4:36	6	1:10	30	1:54	
□□ 2	2.35	11:04	4:42	6	1:35	23	2:35	4.02	18:46	4:40	6	2:38	24	4:28	
□□ 3	2.35	11:36	4:56	7	2:02	27	3:00	6.37	30:22	4:46	6	4:40	25	7:28	
□□ 4	2.35	12:07	5:09	7	2:38	30	3:18	8.72	42:29	4:52	7	7:18	27	10:45	
□□□ Ziel	1.28	6:20	4:56	7	1:14	25	1:45	10.00	48:49	4:52	7	8:32	28	12:30	