



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Fleischer, Dirk

□□: Arnstadt

□□: 79

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 25:22

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 30)

□□□□□/□: 11 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 25:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.38	6:27	4:40	1	-	11	0:58	1.38	6:27	4:40	1	-	11	0:58
□□ 2	2.34	12:11	5:12	1	-	11	2:41	3.72	18:38	5:00	1	-	11	3:39
□□□ Ziel	1.28	6:44	5:15	1	-	10	1:35	5.00	25:22	5:04	1	-	11	5:14