



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Tussing, Werner

□□: Erfurt

□□: 89

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 28:03

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 30)

□□□□□/□: 14 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 28:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.38	7:11	5:12	1	-	18	1:42	1.38	7:11	5:12	1	-	18	1:42
□□ 2	2.34	13:36	5:48	1	-	15	4:06	3.72	20:47	5:35	1	-	14	5:48
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	1	-	11	2:07	5.00	28:03	5:36	1	-	14	7:55