



# 27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

**Zeiger, Thomas**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 242

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:31

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 62)

□□□□□/□: 36 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 9:01     | 5:23         | 5       | 2:28    | 41      | 4:00    | 1.67  | 9:01      | 5:23      | 5             | 2:28    | 41      | 4:00    |         |
| □□ 2     | 2.35     | 12:59    | 5:31         | 5       | 2:54    | 40      | 5:29    | 4.02  | 22:00     | 5:28      | 5             | 5:22    | 40      | 9:29    |         |
| □□ 3     | 2.35     | 13:00    | 5:31         | 5       | 2:33    | 42      | 5:27    | 6.37  | 35:00     | 5:29      | 5             | 7:48    | 40      | 14:56   |         |
| □□ 4     | 2.35     | 12:12    | 5:11         | 4       | 1:39    | 31      | 4:40    | 8.72  | 47:12     | 5:24      | 5             | 9:22    | 40      | 19:36   |         |
| □□□ Ziel | 1.28     | 6:19     | 4:56         | 4       | 0:34    | 30      | 2:14    | 10.00 | 53:31     | 5:21      | 5             | 9:56    | 36      | 21:50   |         |