



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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