



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

SEEVER, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 244

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:16

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 96)

□□□□□/□: 39 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:41	4:36	6	1:23	31	2:10	1.67	7:41	4:36	6	1:23	31	2:10
□□ 2	2.35	12:10	5:10	7	2:36	37	3:53	4.02	19:51	4:56	7	3:59	33	6:03
□□ 3	2.35	12:27	5:17	7	2:23	36	3:56	6.37	32:18	5:04	7	6:22	33	9:59
□□ 4	2.35	13:05	5:34	8	2:56	44	4:32	8.72	45:23	5:12	7	9:18	38	14:31
□□□ Ziel	1.28	6:53	5:22	6	1:19	39	2:06	10.00	52:16	5:13	7	10:26	39	16:37