



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Reif, Bernd

□□: Laufcombo Reif

□□: 34

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 43:31

□□: 13.79 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 72)

□□□□□/□: 9 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 43:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:36	3:57	1	-	9	0:48	1.67	6:36	3:57	1	-	9	0:48	
□□ 2	2.35	10:01	4:15	1	-	9	1:26	4.02	16:37	4:08	1	-	9	2:14	
□□ 3	2.35	10:18	4:22	1	-	9	1:37	6.37	26:55	4:13	1	-	9	3:51	
□□ 4	2.35	10:39	4:31	2	0:02	10	1:58	8.72	37:34	4:18	1	-	9	5:49	
□□□ Ziel	1.28	5:57	4:38	3	0:09	17	1:11	10.00	43:31	4:21	1	-	9	6:53	