



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Becker, Markus

□□: GM Rennsteiglaufverein

□□: 60

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 44:04

□□: 13.62 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 72)

□□□□□/□: 11 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 43:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:41	4:00	2	0:05	10	0:53	1.67	6:41	4:00	2	0:05	10	0:53	
□□ 2	2.35	10:14	4:21	2	0:13	11	1:39	4.02	16:55	4:12	2	0:18	10	2:32	
□□ 3	2.35	10:40	4:32	3	0:22	17	1:59	6.37	27:35	4:19	2	0:40	13	4:31	
□□ 4	2.35	10:37	4:31	1	-	9	1:56	8.72	38:12	4:22	2	0:38	10	6:27	
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	2	0:04	14	1:06	10.00	44:04	4:24	2	0:33	11	7:26	