



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Brück, Tom

□□: Running Gag

□□: 52

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:30

□□: 13.48 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□□: 15 (of 72)

□□□□□/□: 14 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:05	4:14	4	1:02	24	1:17	1.67	7:05	4:14	4	1:02	24	1:17	
□□ 2	2.35	10:31	4:28	3	1:43	15	1:56	4.02	17:36	4:22	3	2:45	17	3:13	
□□ 3	2.35	10:33	4:29	3	1:30	14	1:52	6.37	28:09	4:25	3	4:15	15	5:05	
□□ 4	2.35	10:40	4:32	3	1:46	11	1:59	8.72	38:49	4:27	3	6:01	14	7:04	
□□□ Ziel	1.28	5:41	4:26	3	0:55	8	0:55	10.00	44:30	4:27	3	6:56	14	7:52	