



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Prinz, Bernhard

□□: Laufsport Holleben

□□: 69

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:53

□□: 13.37 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 72)

□□□□□/□: 18 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:48	4:04	2	0:32	11	1:00	1.67	6:48	4:04	2	0:32	11	1:00	
□□ 2	2.35	10:31	4:28	2	0:56	15	1:56	4.02	17:19	4:18	2	1:28	15	2:56	
□□ 3	2.35	10:48	4:35	2	0:50	19	2:07	6.37	28:07	4:24	2	2:18	14	5:03	
□□ 4	2.35	10:53	4:37	2	0:52	19	2:12	8.72	39:00	4:28	2	3:10	16	7:15	
□□□ Ziel	1.28	5:53	4:35	2	0:14	15	1:07	10.00	44:53	4:29	2	3:24	18	8:15	