



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Esche, Sebastian

□□: Physiotherapie Praxis Schmidt

□□: 7

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 47:03

□□: 12.75 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□□: 27 (of 72)

□□□□□/□: 25 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	1.67	7:09	4:16	5	1:06	27	1:21	
□□ 2	2.35	10:47	4:35	4	1:59	25	2:12	4.02	17:56	4:27	4	3:05	25	3:33	
□□ 3	2.35	11:11	4:45	5	2:08	23	2:30	6.37	29:07	4:34	4	5:13	26	6:03	
□□ 4	2.35	11:28	4:52	5	2:34	24	2:47	8.72	40:35	4:39	4	7:47	24	8:50	
□□□ Ziel	1.28	6:28	5:03	7	1:42	33	1:42	10.00	47:03	4:42	5	9:29	25	10:25	