



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Stöhr, Markus

□□: Arnstadt

□□: 67

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:29

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 72)

□□□□□/□: 29 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 37:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:18	4:22	6	1:29	29	1:30	1.67	7:18	4:22	6	1:29	29	1:30	
□□ 2	2.35	10:55	4:38	6	2:15	27	2:20	4.02	18:13	4:31	6	3:44	28	3:50	
□□ 3	2.35	11:41	4:58	8	2:47	31	3:00	6.37	29:54	4:41	6	6:31	29	6:50	
□□ 4	2.35	11:53	5:03	8	2:51	31	3:12	8.72	41:47	4:47	6	9:22	29	10:02	
□□□ Ziel	1.28	6:42	5:14	10	1:55	38	1:56	10.00	48:29	4:50	6	11:17	29	11:51	