



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 37

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:49

□□: 12.29 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 72)

□□□□□/□: 33 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:19	4:22	3	1:31	31	1:31	1.67	7:19	4:22	3	1:31	31	1:31	
□□ 2	2.35	11:30	4:53	3	2:55	35	2:55	4.02	18:49	4:40	3	4:26	33	4:26	
□□ 3	2.35	11:53	5:03	3	3:12	34	3:12	6.37	30:42	4:49	3	7:38	34	7:38	
□□ 4	2.35	11:51	5:02	3	3:10	29	3:10	8.72	42:33	4:52	3	10:48	34	10:48	
□□□ Ziel	1.28	6:16	4:53	2	1:23	23	1:30	10.00	48:49	4:52	3	12:11	33	12:11	