



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |         |