



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Täschner, Lars

□□: Arnstadt

□□: 61

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:04

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 72)

□□□□□/□: 35 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 37:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:31	4:30	8	1:42	36	1:43	1.67	7:31	4:30	8	1:42	36	1:43
□□ 2	2.35	11:15	4:47	7	2:35	31	2:40	4.02	18:46	4:40	7	4:17	32	4:23
□□ 3	2.35	11:40	4:57	7	2:46	30	2:59	6.37	30:26	4:46	7	7:03	32	7:22
□□ 4	2.35	11:59	5:05	9	2:57	33	3:18	8.72	42:25	4:51	8	10:00	33	10:40
□□□ Ziel	1.28	6:39	5:11	9	1:52	37	1:53	10.00	49:04	4:54	9	11:52	35	12:26