



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Mähr, Andreas

□□: Arnstadt

□□: 66

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:26

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 72)

□□□□□/□: 36 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 7:32 | 4:30 | 2 | 0:28 | 37 | 1:44 | 1.67 | 7:32 | 4:30 | 2 | 0:28 | 37 | 1:44 | |
| □□ 2 | 2.35 | 11:26 | 4:51 | 2 | 0:40 | 33 | 2:51 | 4.02 | 18:58 | 4:43 | 2 | 1:08 | 35 | 4:35 | |
| □□ 3 | 2.35 | 11:47 | 5:00 | 2 | 0:54 | 33 | 3:06 | 6.37 | 30:45 | 4:49 | 2 | 2:02 | 35 | 7:41 | |
| □□ 4 | 2.35 | 12:03 | 5:07 | 2 | 1:06 | 35 | 3:22 | 8.72 | 42:48 | 4:54 | 2 | 3:08 | 35 | 11:03 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 6:38 | 5:10 | 2 | 0:40 | 36 | 1:52 | 10.00 | 49:26 | 4:56 | 2 | 3:48 | 36 | 12:48 | |