



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Pfaff, Mathias

□□: VfB Torpedo Ichtershausen

□□: 33

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:01

□□: 12.00 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 72)

□□□□□/□: 37 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:28	4:28	4	1:12	35	1:40	1.67	7:28	4:28	4	1:12	35	1:40	
□□ 2	2.35	11:44	4:59	4	2:09	38	3:09	4.02	19:12	4:46	4	3:21	36	4:49	
□□ 3	2.35	12:09	5:10	4	2:11	38	3:28	6.37	31:21	4:55	4	5:32	37	8:17	
□□ 4	2.35	12:05	5:08	4	2:04	36	3:24	8.72	43:26	4:58	4	7:36	37	11:41	
□□□ Ziel	1.28	6:35	5:08	3	0:56	34	1:49	10.00	50:01	5:00	4	8:32	37	13:23	