



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Thäsler, Sascha

□□: Angelroda

□□: 55

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:08

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 72)

□□□□□/□: 39 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:35	4:32	4	1:47	38	1:47	1.67	7:35	4:32	4	1:47	38	1:47
□□ 2	2.35	11:49	5:01	4	3:14	39	3:14	4.02	19:24	4:49	4	5:01	38	5:01
□□ 3	2.35	12:15	5:12	5	3:34	41	3:34	6.37	31:39	4:58	4	8:35	39	8:35
□□ 4	2.35	12:29	5:18	4	3:48	41	3:48	8.72	44:08	5:03	4	12:23	39	12:23
□□□ Ziel	1.28	7:00	5:28	4	2:07	43	2:14	10.00	51:08	5:06	4	14:30	39	14:30