



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Bogen, Norman

□□: LT Alteburg

□□: 77

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:12

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 72)

□□□□□/□: 45 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:10	4:53	5	2:22	45	2:22	1.67	8:10	4:53	5	2:22	45	2:22	
□□ 2	2.35	12:09	5:10	5	3:34	43	3:34	4.02	20:19	5:03	5	5:56	44	5:56	
□□ 3	2.35	12:14	5:12	4	3:33	40	3:33	6.37	32:33	5:06	5	9:29	42	9:29	
□□ 4	2.35	13:07	5:34	5	4:26	47	4:26	8.72	45:40	5:14	5	13:55	44	13:55	
□□□ Ziel	1.28	7:32	5:53	5	2:39	47	2:46	10.00	53:12	5:19	5	16:34	45	16:34	