



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

## Haupt, Matthias

□□: Arnstadt

□□: 15

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:42

□□: 10.97 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□□: 51 (of 72)

□□□□□/□: 47 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:56	5:20	5	2:40	50	3:08	1.67	8:56	5:20	5	2:40	50	3:08
□□ 2	2.35	12:48	5:26	5	3:13	47	4:13	4.02	21:44	5:24	5	5:53	48	7:21
□□ 3	2.35	12:56	5:30	5	2:58	46	4:15	6.37	34:40	5:26	5	8:51	47	11:36
□□ 4	2.35	12:55	5:29	6	2:54	46	4:14	8.72	47:35	5:27	5	11:45	47	15:50
□□□ Ziel	1.28	7:07	5:33	5	1:28	44	2:21	10.00	54:42	5:28	5	13:13	47	18:04