



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 |