



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Thurm, Ingo

□□: sc-impuls Erfurt

□□: 79

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 36:38

□□: 16.38 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 72)

□□□□□/□: 1 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	5:48	3:28	1	-	1	-	1.67	5:48	3:28	1	-	1	-	
□□ 2	2.35	8:35	3:39	1	-	1	-	4.02	14:23	3:34	1	-	1	-	
□□ 3	2.35	8:41	3:41	1	-	1	-	6.37	23:04	3:37	1	-	1	-	
□□ 4	2.35	8:41	3:41	1	-	1	-	8.72	31:45	3:38	1	-	1	-	
□□□ Ziel	1.28	4:53	3:48	1	-	3	0:07	10.00	36:38	3:39	1	-	1	-	