



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

0000

Thurm, Ingo

00: sc-impuls Erfurt

00: 79

00: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 36:38

00: 16.38 km/h

0000: 3:40 min/km

00000/000: 1 (of 72)

00000/0: 1 (of 57)

000000: 36:38

00000: 1(of 5)

0000000: 36:38

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.67	5:48	3:28	1	-	1	-	1.67	5:48	3:28	1	-	1	-
00 2	2.35	8:35	3:39	1	-	1	-	4.02	14:23	3:34	1	-	1	-
00 3	2.35	8:41	3:41	1	-	1	-	6.37	23:04	3:37	1	-	1	-
00 4	2.35	8:41	3:41	1	-	1	-	8.72	31:45	3:38	1	-	1	-
000 Ziel	1.28	4:53	3:48	1	-	3	0:07	10.00	36:38	3:39	1	-	1	-