



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Lafon, Guillaume

□□: LTV Erfurt

□□: 72

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 39:52

□□: 15.05 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 72)

□□□□□/□: 5 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 37:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27	1.67	6:15	3:44	2	0:26	5	0:27
□□ 2	2.35	9:16	3:56	2	0:36	5	0:41	4.02	15:31	3:51	2	1:02	4	1:08
□□ 3	2.35	9:17	3:57	2	0:23	5	0:36	6.37	24:48	3:53	2	1:25	5	1:44
□□ 4	2.35	9:25	4:00	2	0:23	5	0:44	8.72	34:13	3:55	2	1:48	5	2:28
□□□ Ziel	1.28	5:39	4:24	2	0:52	6	0:53	10.00	39:52	3:59	2	2:40	5	3:14