



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Röder, Stefan**

□□: Die Schwenninger Krankenkasse

□□: 36

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:29

□□: 14.46 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□□: 7 (of 72)

□□□□□/□: 7 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:16	3:45	1	-	6	0:28	1.67	6:16	3:45	1	-	6	0:28
□□ 2	2.35	9:35	4:04	1	-	7	1:00	4.02	15:51	3:56	1	-	7	1:28
□□ 3	2.35	9:58	4:14	1	-	7	1:17	6.37	25:49	4:03	1	-	7	2:45
□□ 4	2.35	10:01	4:15	1	-	6	1:20	8.72	35:50	4:06	1	-	7	4:05
□□□ Ziel	1.28	5:39	4:24	1	-	6	0:53	10.00	41:29	4:08	1	-	7	4:51