



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Semenov, Ivan**

□□: SV TU Ilmenau

□□: 75

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 43:39

□□: 13.75 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 72)

□□□□□/□: 10 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 41:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:51	4:06	2	0:47	13	1:03	1.67	6:51	4:06	2	0:47	13	1:03	
□□ 2	2.35	10:12	4:20	2	0:44	10	1:37	4.02	17:03	4:14	2	1:31	11	2:40	
□□ 3	2.35	10:26	4:26	2	0:40	12	1:45	6.37	27:29	4:18	2	2:11	10	4:25	
□□ 4	2.35	10:43	4:33	2	0:34	15	2:02	8.72	38:12	4:22	2	2:45	10	6:27	
□□□ Ziel	1.28	5:27	4:15	1	-	5	0:41	10.00	43:39	4:21	2	2:29	10	7:01	