



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Ritter, Siegfried

□□: Arnstadt

□□: 35

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 45:27

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 72)

□□□□□/□: 19 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 45:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:18	4:22	2	0:15	29	1:30	1.67	7:18	4:22	2	0:15	29	1:30
□□ 2	2.35	10:46	4:34	2	0:08	23	2:11	4.02	18:04	4:29	2	0:23	26	3:41
□□ 3	2.35	10:45	4:34	1	-	18	2:04	6.37	28:49	4:31	2	0:14	23	5:45
□□ 4	2.35	10:44	4:34	1	-	16	2:03	8.72	39:33	4:32	1	-	19	7:48
□□□ Ziel	1.28	5:54	4:36	1	-	16	1:08	10.00	45:27	4:32	1	-	19	8:49