



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Laute, Andreas

□□: SV TU Ilmenau

□□: 24

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 45:38

□□: 13.15 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 72)

□□□□□/□: 20 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 45:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:04	4:13	1	-	22	1:16	1.67	7:04	4:13	1	-	22	1:16	
□□ 2	2.35	10:46	4:34	1	-	23	2:11	4.02	17:50	4:26	1	-	23	3:27	
□□ 3	2.35	10:53	4:37	1	-	20	2:12	6.37	28:43	4:30	1	-	22	5:39	
□□ 4	2.35	10:57	4:39	1	-	20	2:16	8.72	39:40	4:32	1	-	20	7:55	
□□□ Ziel	1.28	5:58	4:39	1	-	19	1:12	10.00	45:38	4:33	1	-	20	9:00	