



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Stonek, Christian

□□: Liberales Laufteam

□□: 40

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:23

□□: 12.66 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 72)

□□□□□/□: 26 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:06	4:15	3	0:50	26	1:18	1.67	7:06	4:15	3	0:50	26	1:18	
□□ 2	2.35	10:43	4:33	3	1:08	22	2:08	4.02	17:49	4:25	3	1:58	22	3:26	
□□ 3	2.35	11:11	4:45	3	1:13	23	2:30	6.37	29:00	4:33	3	3:11	24	5:56	
□□ 4	2.35	11:46	5:00	3	1:45	28	3:05	8.72	40:46	4:40	3	4:56	26	9:01	
□□□ Ziel	1.28	6:37	5:10	4	0:58	35	1:51	10.00	47:23	4:44	3	5:54	26	10:45	