



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Lüdecke, Andy

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 25

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:37

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 72)

□□□□□/□: 30 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:56	4:09	3	0:53	19	1:08	1.67	6:56	4:09	3	0:53	19	1:08	
□□ 2	2.35	11:15	4:47	6	2:27	31	2:40	4.02	18:11	4:31	5	3:20	27	3:48	
□□ 3	2.35	12:09	5:10	7	3:06	38	3:28	6.37	30:20	4:45	6	6:26	31	7:16	
□□ 4	2.35	11:56	5:04	6	3:02	32	3:15	8.72	42:16	4:50	6	9:28	30	10:31	
□□□ Ziel	1.28	6:21	4:57	6	1:35	29	1:35	10.00	48:37	4:51	6	11:03	30	11:59	