



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Mender, Maik**

□□: Arnstadt

□□: 28

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:42

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 72)

□□□□□/□: 31 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 37:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:24	4:25	7	1:35	34	1:36	1.67	7:24	4:25	7	1:35	34	1:36	
□□ 2	2.35	11:27	4:52	8	2:47	34	2:52	4.02	18:51	4:41	8	4:22	34	4:28	
□□ 3	2.35	11:38	4:57	6	2:44	29	2:57	6.37	30:29	4:47	8	7:06	33	7:25	
□□ 4	2.35	11:52	5:02	7	2:50	30	3:11	8.72	42:21	4:51	7	9:56	32	10:36	
□□□ Ziel	1.28	6:21	4:57	7	1:34	29	1:35	10.00	48:42	4:52	7	11:30	31	12:04	