



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Wanke, Maik**

□□□: 51:09

□□: Arnstadt

□□: 11.73 km/h

□□: 45

□□□□: 5:07 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 72)

n3 10-km-Lauf

□□□□□/□: 40 (of 57)

□□□□:

□□□□□: 7(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:39	5:10	7	2:36	49	2:51	1.67	8:39	5:10	7	2:36	49	2:51	
□□ 2	2.35	12:09	5:10	7	3:21	43	3:34	4.02	20:48	5:10	7	5:57	45	6:25	
□□ 3	2.35	12:02	5:07	6	2:59	36	3:21	6.37	32:50	5:09	7	8:56	44	9:46	
□□ 4	2.35	12:01	5:06	7	3:07	34	3:20	8.72	44:51	5:08	7	12:03	41	13:06	
□□□ Ziel	1.28	6:18	4:55	4	1:32	25	1:32	10.00	51:09	5:06	7	13:35	40	14:31	