



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Wanke, Maik**

□□: Arnstadt

□□: 45

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:09

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 72)

□□□□□/□: 40 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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