



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

**Safi, Syed Mukhfar Shah**

□□: Willkommen-Welcome-Arnstadt  
 □□: 104

□□: 5.00 km  
 n3 5-km-Lauf

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:30

□□: 10.17 km/h  
 □□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 56)

□□□□□/□: 29 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	1.38	6:20	4:35	3	0:55	23	0:56	
□□ 2	2.34	15:22	6:34	6	6:10	32	6:10	3.72	21:42	5:50	5	7:05	31	7:05	
□□□ Ziel	1.28	7:48	6:05	4	2:59	28	2:59	5.00	29:30	5:54	5	10:04	29	10:04	