



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 | |