



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

SIMON, Holger

□□: -

□□: 228

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:51

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 62)

□□□□□/□: 31 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 31:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:17	4:21	5	2:16	26	2:16	1.67	7:17	4:21	5	2:16	26	2:16
□□ 2	2.35	11:30	4:53	5	4:00	31	4:00	4.02	18:47	4:40	5	6:16	31	6:16
□□ 3	2.35	12:12	5:11	5	4:39	31	4:39	6.37	30:59	4:51	5	10:55	31	10:55
□□ 4	2.35	12:23	5:16	6	4:51	33	4:51	8.72	43:22	4:58	5	15:46	31	15:46
□□□ Ziel	1.28	6:29	5:03	6	2:24	33	2:24	10.00	49:51	4:59	5	18:10	31	18:10