



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Nehrig, Marko

□□: KS Sportsworld

□□: 302

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 44:24

□□: 13.51 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 96)

□□□□□/□: 17 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:42	4:00	3	0:47	15	1:11	1.67	6:42	4:00	3	0:47	15	1:11	
□□ 2	2.35	10:01	4:15	3	0:56	13	1:44	4.02	16:43	4:09	3	1:43	13	2:55	
□□ 3	2.35	10:27	4:26	3	1:18	13	1:56	6.37	27:10	4:15	3	3:01	14	4:51	
□□ 4	2.35	10:22	4:24	3	1:18	10	1:49	8.72	37:32	4:18	3	4:19	12	6:40	
□□□ Ziel	1.28	6:52	5:21	12	1:38	37	2:05	10.00	44:24	4:26	3	5:57	17	8:45	