



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 | |