



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Hülle, Jörg

□□: Alkersleben

□□: 259

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:52

□□: 13.37 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 96)

□□□□□/□: 18 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:03	4:13	4	0:45	18	1:32	1.67	7:03	4:13	4	0:45	18	1:32	
□□ 2	2.35	10:36	4:30	5	1:02	18	2:19	4.02	17:39	4:23	5	1:47	18	3:51	
□□ 3	2.35	10:45	4:34	5	0:41	17	2:14	6.37	28:24	4:27	5	2:28	18	6:05	
□□ 4	2.35	10:35	4:30	5	0:26	16	2:02	8.72	38:59	4:28	5	2:54	17	8:07	
□□□ Ziel	1.28	5:53	4:35	5	0:19	15	1:06	10.00	44:52	4:29	5	3:02	18	9:13	