



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Vogelsberg, Sebastian

□□: Kirmesgesellschaft Dannheim

□□: 255

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:58

□□: 12.51 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 96)

□□□□□/□: 25 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:26	4:27	8	1:31	28	1:55	1.67	7:26	4:27	8	1:31	28	1:55
□□ 2	2.35	11:17	4:48	7	2:12	27	3:00	4.02	18:43	4:39	7	3:43	27	4:55
□□ 3	2.35	11:24	4:51	4	2:15	23	2:53	6.37	30:07	4:43	7	5:58	26	7:48
□□ 4	2.35	11:28	4:52	5	2:24	24	2:55	8.72	41:35	4:46	6	8:22	25	10:43
□□□ Ziel	1.28	6:23	4:59	4	1:09	23	1:36	10.00	47:58	4:47	5	9:31	25	12:19