



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |