



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

NAGEL, Benjamin

□□: N3

□□: 233

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:12

□□: 12.45 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 96)

□□□□□/□: 26 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44	1.67	7:15	4:20	6	1:20	25	1:44	
□□ 2	2.35	11:11	4:45	5	2:06	24	2:54	4.02	18:26	4:35	6	3:26	25	4:38	
□□ 3	2.35	11:38	4:57	7	2:29	26	3:07	6.37	30:04	4:43	6	5:55	25	7:45	
□□ 4	2.35	11:39	4:57	6	2:35	25	3:06	8.72	41:43	4:47	7	8:30	26	10:51	
□□□ Ziel	1.28	6:29	5:03	6	1:15	25	1:42	10.00	48:12	4:49	6	9:45	26	12:33	