



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

SCHUMANN, Frank

□□: Genussläufer

□□: 242

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:12

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 96)

□□□□□/□: 28 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 42:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:25	4:26	4	1:03	26	1:54	1.67	7:25	4:26	4	1:03	26	1:54	
□□ 2	2.35	11:13	4:46	4	1:16	25	2:56	4.02	18:38	4:38	4	2:13	26	4:50	
□□ 3	2.35	11:41	4:58	4	1:38	27	3:10	6.37	30:19	4:45	4	3:47	27	8:00	
□□ 4	2.35	12:10	5:10	4	2:00	30	3:37	8.72	42:29	4:52	4	5:47	27	11:37	
□□□ Ziel	1.28	6:43	5:14	4	1:03	29	1:56	10.00	49:12	4:55	4	6:50	28	13:33	