



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

HäFER, Dirk

□□: -

□□: 216

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:20

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 96)

□□□□□/□: 29 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 42:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20	1.67	7:51	4:42	6	1:29	33	2:20
□□ 2	2.35	11:18	4:48	5	1:21	28	3:01	4.02	19:09	4:45	6	2:44	31	5:21
□□ 3	2.35	11:48	5:01	5	1:45	28	3:17	6.37	30:57	4:51	5	4:25	28	8:38
□□ 4	2.35	12:36	5:21	6	2:26	37	4:03	8.72	43:33	4:59	5	6:51	28	12:41
□□□ Ziel	1.28	6:47	5:17	5	1:07	31	2:00	10.00	50:20	5:01	5	7:58	29	14:41