



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Bähr, Friedrich

□□: Traktor Rehestädt

□□: 304

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 50:54

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 96)

□□□□□/□: 31 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:58	4:46	10	2:03	34	2:27	1.67	7:58	4:46	10	2:03	34	2:27	
□□ 2	2.35	12:07	5:09	10	3:02	36	3:50	4.02	20:05	4:59	9	5:05	34	6:17	
□□ 3	2.35	12:50	5:27	12	3:41	44	4:19	6.37	32:55	5:10	10	8:46	37	10:36	
□□ 4	2.35	11:49	5:01	8	2:45	27	3:16	8.72	44:44	5:07	9	11:31	34	13:52	
□□□ Ziel	1.28	6:10	4:49	3	0:56	18	1:23	10.00	50:54	5:05	9	12:27	31	15:15	