



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

GRUNE, Sascha

□□: -

□□: 214

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:17

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 96)

□□□□□/□: 34 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 35:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:07	4:51	5	2:36	36	2:36	1.67	8:07	4:51	5	2:36	36	2:36	
□□ 2	2.35	11:58	5:05	5	3:41	34	3:41	4.02	20:05	4:59	5	6:17	34	6:17	
□□ 3	2.35	12:14	5:12	5	3:43	31	3:43	6.37	32:19	5:04	5	10:00	34	10:00	
□□ 4	2.35	12:06	5:08	5	3:33	29	3:33	8.72	44:25	5:05	5	13:33	32	13:33	
□□□ Ziel	1.28	6:52	5:21	5	2:05	37	2:05	10.00	51:17	5:07	6	15:38	34	15:38	