



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

HANSAL, Tobias

□□: -

□□: 217

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:21

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 46 (of 96)

□□□□□/□: 41 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:44	5:13	14	2:49	49	3:13	1.67	8:44	5:13	14	2:49	49	3:13
□□ 2	2.35	12:30	5:19	12	3:25	40	4:13	4.02	21:14	5:16	12	6:14	42	7:26
□□ 3	2.35	12:36	5:21	11	3:27	40	4:05	6.37	33:50	5:18	13	9:41	43	11:31
□□ 4	2.35	12:41	5:23	12	3:37	40	4:08	8.72	46:31	5:20	12	13:18	41	15:39
□□□ Ziel	1.28	6:50	5:20	11	1:36	34	2:03	10.00	53:21	5:20	12	14:54	41	17:42