



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

**Mender, Maik**

□□: Arnstadt

□□: 253

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:34

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 96)

□□□□□/□: 46 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19	1.67	7:50	4:41	9	1:55	32	2:19
□□ 2	2.35	12:20	5:14	11	3:15	39	4:03	4.02	20:10	5:00	10	5:10	36	6:22
□□ 3	2.35	13:08	5:35	14	3:59	46	4:37	6.37	33:18	5:13	11	9:09	38	10:59
□□ 4	2.35	13:39	5:48	14	4:35	50	5:06	8.72	46:57	5:23	13	13:44	45	16:05
□□□ Ziel	1.28	7:37	5:57	14	2:23	51	2:50	10.00	54:34	5:27	13	16:07	46	18:55